

Meeri Oravasaari ja Marjut Rautio

”RYHMÄ, JOKA VAHVISTI ASIOITA MINUSSA”

**Voimaneidot –ryhmä; tunneilmaisun tukeminen apuna
syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä**

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Helmikuu 2015**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieska	Aika Helmikuu 2015	Tekijä/tekijät Oravasaari Meeri ja Rautio Marjut
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi "RYHMÄ, JOKA VAHVISTI ASIOITA MINUSSA" Voimaneidot -ryhmä; tunneilmaisun tukeminen apuna syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä		
Työn ohjaaja Harriet Tervonen		Sivumäärä 58 + 6
Työelämäohjaaja Mervi Perttula		
<p>Nuorten syrjäytyminen ja sen ennaltaehkäiseminen ovat olleet julkisessa keskustelussa koko yhteiskunnan tasolla. Keskusteluissa on noussut esille ennaltaehkäisevän työn merkitys osana syrjäytymisen vastaista työtä. Opinnäytetyön taustalla on Voimaneidot -ryhmän sosiokulttuurisen työmenetelmän hyödyntäminen syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä työssä.</p> <p>Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Alavieskan yhtenäiskoulun kanssa. Voimaneidot -ryhmä koostui kahdeksasta 7. luokkalaisesta tytöstä. Opinnäytetyön teoreettinen pohja muodostuu nuorten syrjäytymiseen ja tunneilmaisuuksiin käsittelevistä lähteistä. Osana tietoperustaa olivat myös sosiokulttuurinen innostaminen, sekä voimaannuttava ryhmätoiminta.</p> <p>Toiminnan myötä haluamme tuoda esille sosiokulttuurista työtettä hyödyntävän ja tyttöjen tunneilmaisua tukevan työn merkityksen nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä.</p>		
Asiasanat Nuorten syrjäytyminen, sosiokulttuurinen innostaminen, syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen, tunnetaidot, voimaannuttava ryhmätoiminta		

ABSTRACT

Unit Ylivieska unit	Date February 2015	Author/s Oravasaari Meeri and Rautio Marjut
Degree programme Degree programme of Social Services		
Name of thesis "A CLUB WHICH REINFORCED ME." Voimaneidot-club; supporting the way of emotional expression to help prevent social exclusion		
Instructor Harriet Tervonen		Pages 58 + 6
Supervisor Mervi Perttula		
<p>The social exclusion of the youth and the prevention of exclusion have been in public discussion in today's society. The significance of preventive work as part of anti-exclusion work has stood out in public discussions. The base of this thesis is in Voimaneidot-club activity, and benefiting the club's sociocultural methods in the work of preventing social exclusion.</p> <p>We carried out our thesis in cooperation with the comprehensive school of Alavieska. Voimaneidot-club consisted of eight seventh grader girls. The theoretical base of this thesis was composed of references on social exclusion of the youth and ways of emotional expression. Parts of the theoretical base were also sociocultural inspiring and empowering club activity.</p> <p>Through our club activity we wanted to highlight sociocultural work methods and supporting girls' ways of emotional expression in the process of preventing social exclusion.</p>		
Key words Emotional abilities, empowering club activity, prevention of social exclusion, social exclusion of the youth, sociocultural inspiring		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA TAVOITTEET	2
3 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN EHKÄISY	4
4 TUNNETAIDOT	6
4.1 Tietoisuus tunteista	6
4.2 Yksilöllisen tunnekasvatuksen perusteet	7
5 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	10
6 VOIMAANNUTTAVA RYHMÄTOIMINTA	12
7 VOIMANEIDOT RYHMÄKERRAT ALAVIESKASSA	15
7.1 Alkuhaastattelut	16
7.2 Voimaneidot-ryhmän rajat ja raamit	17
7.3 Alkuvoimaa	18
7.4 Vanha viisas puu	20
7.5 Sydämellinen verkosto	24
7.6 Ärjy	28
7.7 Vaikeita tunteita	31
7.8 Neidonvaakuna	33
7.9 Haaveiden leija	36
7.10 Surujen solmut	37
7.11 Kurkiaura	41
7.12 Voimaneitojen juhlat	42
8 VOIMANEIDOT PROJEKTIN ARVIOINTI	44
8.1 SWOT-analyysi	44
8.2 Toiminnan arviointi SWOT-analyysin avulla	46
9 POHDINTA	49
9.1 Tapaaminen puolen vuoden kuluttua	52
9.2 Toiminnan arviointi ja tulokset	53
9.3 Kokemuksiamme Voimaneidot -ryhmän ohjaamisesta	56

LÄHTEET
LIITTEET

KUVIOT

KUVIO 1. Tunnetaitojen neljä pääperiaatetta

9

KUVIO 2. SWOT –analyysi

46

1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen ovat hyvin ajankohtaisia ja laajalti esillä olleita aiheita. Erityisesti kuluneen vuosikymmenen aikana nuorten syrjäytyminen on noussut yhdeksi merkittävimmistä yhteiskuntapoliittisista kysymyksistä. Syrjäytyminen ja sen ehkäiseminen on nostettu osaksi hallinnollisia toimenpiteitä. Syrjäytymistä on tutkittu Eduskunnan tarkastusvaliokunnan tutkimusjulkaisussa 1/2013; kyseessä on nuorten syrjäytymisen ehkäisyä ja sitä edistävien palveluiden vaikuttavuutta koskeva tutkimus. Sosiaali- ja terveysministeriöllä on vireillä toimenpideohjelma syrjäytymisen vähentämiseksi. Myös Opetus- ja kulttuuriministeriön Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmassa vuosille 2012–2015 nostetaan esille syrjäytyminen ja sen ehkäiseminen. Edellä mainittujen tutkimusten sekä kehittämis- ja toimenpideohjelmien sisällön pohjalta koimme tarpeen myös Voimaneidot -ryhmän kaltaiselle ennaltaehkäisevälle, matalan kynnyksen toiminnalle osana syrjäytymisen ehkäisemistä.

Tämän opinnäytetyön näkökulmana on nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen sosiokulttuurisen toiminnan avulla. Tarkoituksena on tukea tyttöjen tunneilmaisua käyttäen vuonna 2011 Mari Lankisen julkaisemaa Voimaneidot -mallia. Mallin avulla pyrimme tukemaan tyttöjen oman voiman haltuunottoa, edistäen näin heidän integroitumista yhteiskuntaan. Opinnäytetyön oletuksena on, että omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamisella voidaan edesauttaa tyttöjen itsetuntemuksen kehittymistä, parantaen ohessa myös heidän itsetuntoaan. Oman voiman haltuunottamisella ja itsetunnon parantamisella uskomme olevan nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä vaikutuksia.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme käynnistyi syksyllä vuonna 2013, kun meille ilmeni Alavieskan yhtenäiskoulun kiinnostus järjestää Voimaneidot -ryhmän yläasteikäisille tytöille. Olimme yhteydessä koulukuraattori Mervi Perttulaan, joka erittäin innostuneesti lähti tukemaan meitä ryhmän alkuun saattamisessa, rahoituksen hankkimisessa sekä tyttöjen valinnassa. Mervi tutustutti meidät konseptiin ja jo heti ensimetreillä tiesimme tämän projektin olevan juuri meitä varten. Olimme todella kiinnostuneita Mari Lankisen Voimaneidot -konseptista ja tiesimme tämänkaltaisen opinnäytetyön olevan hieno mahdollisuus kehittää omaa ammatillisuuttamme tulevaisuutta varten. Sovittuamme käytännön asioista allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen 30.1.2014, jonka jälkeen lähdimme vauhdikkaasti viemään projektia eteenpäin.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen konseptin luonteen vuoksi. Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä Alavieskan yhtenäiskoulun, Alavieskan Osuuspankin sekä Ylivieskan sivistystoimen kanssa. Voimaneidot -ryhmämme koostui kahdeksasta seitsemäsluokkalaisesta työstä. Tytöt valikoituivat ryhmään heitä yhdistävien tekijöiden ansiosta. Meidän tehtävämme oli haastatella kaikki tytöt ennen ryhmän aloittamista ja toteuttaa Lankisen suunnittelema Voimaneidot -konsepti kerhomuotoisesti heidän kanssaan.

Opinnäytetyöprosessiimme sisältyi kymmenen Lankisen suunnittelemaa ryhmäkertaa, joista jokaisella oli erilainen teema tukemassa tyttöjen voimaantumista ja tunneilmaisua. Pyrkimyksemme oli rakentaa ryhmä, jonka sisäinen luottamus ja yhteisöllisyys mahdollistaisivat tyttöjen voimaantumisen sosiokulttuuristen menetelmien kautta. Toiveemme oli, että tytöt lähtisivät avoimin ja luottavaisin

mielin mukaan toimintaan ja sitoutuisivat siihen alusta loppuun saakka. Tavoitteemme oli myös sosiokulttuurisen toiminnan kautta tukea tyttöjen oman voiman haltuunottoa.

Opinnäytetyön toteuttamisen pohjana käytimme Mari Lankisen suunnittelemaa Voimaneidot -konseptia sekä teoriaa, joka muodostui neljästä keskeisestä käsitteestä. Käsitteet olivat nuorten syrjäytyminen, voimaantuminen, tunneilmaisu sekä sosiokulttuurinen toiminta. Opinnäytetyömme keskeiseksi sisällöksi muodostui sosiokulttuurinen työote tukemassa tyttöjen tunneilmaisun kehitystä. Opinnäytetyöllämme haluamme tuoda esille sosiokulttuurista työtettä hyödyntävän ja tyttöjen tunneilmaisua tukevan työn merkityksen nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä.

3 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN EHKÄISY

Helsingin kaupungin syrjäytymisen ehkäisemiseen ja vähentämiseen kokoaman työryhmän mukaan syrjäytyminen määritellään nykyisin varsin yleisesti yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoudeksi. Syrjäytyneinä pidetään henkilöitä, jotka eivät kykene osallistumaan täysipainoisesti talous-, yhteiskunta- ja siviilielämään ja/tai joiden tulot ja muut resurssit (henkilökohtaiset, perhe ja kulttuuriset) ovat niin riittämättömiä, että he eivät kykene nauttimaan elintasosta, jota heitä ympäröivässä yhteiskunnassa pidetään hyväksyttävänä. Syrjäytyminen voidaan näin ollen määritellä taloudellisten resurssien puutteen, yhteiskunnasta eristymisen sekä sosiaali- ja kansalaisoikeuksien rajallisuuden yhdistelmäksi. (Helsingin kaupungin hallintokeskus, Turvallisuus- ja valmiusosasto)

Nuorten syrjäytymisestä puhuttaessamme ja tarkastellessamme Voimaneidot -ryhmän vaikuttavuutta syrjäytymistä ehkäisevänä toimintana kiinnitämme tutkimuksessamme erityisesti huomioita syrjäytymisen sosiaalisiin tekijöihin.

Minna Suutari on tuonut väitöskirjassaan ilmi, kuinka sosiaalisten verkostojen ongelmat liitetään erityisesti nuorten syrjäytymisriskeihin. Vaikka nuorten syrjäytymiskehityksen taustalla saattavat olla verkoston yksittäisten osa-alueiden ongelmat, eivät yhden osa-alueen ongelmat yleensä ole nuoren kannalta kohtalokkaita. Esimerkiksi kaveripiirin kielteisiltä, syrjäytymistä tuottavilta vaikutuksilta nuori voi suojautua perheen, sukulaisten tai viranomaisten tuella. Kaveriporukka voi myös itsekin korjata kielteisiä vaikutuksia. Nuoren syrjäytymisriskiä kuitenkin lisää se, jos verkostossa on useampi kuin yksi syrjäytymiskierrettä vahvistava osa-alue tai kun sosiaalinen verkosto rajoittuu vain

jollakin elämänalueella muodostuviin sosiaalisiin kontakteihin. Erityinen riski on, jos kiinnikkeet yhteiskunnan valtavirtaan puuttuvat kokonaan. Toisaalta marginaalissakin voi olla sellaisia sosiaalisia verkostoja, jotka tukevat nuorta jokapäiväisessä elämässä ja luovat edellytyksiä elämän mielekkyydelle. (Suutari 2002, 109-114.) Voimaneidot -ryhmän avulla pyrimmekin vahvistamaan tyttöjen itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja. Näiden taitojen kehittymisellä voi olla myöhemmässä vaiheessa positiivisia myötävaikutuksia tyttöjen yhteiskuntaan integroitumisessa.

Vaikka keskustelua on kuluvalle vuosikymmenellä hallinnut puhe syrjäytymisestä, osattomuudesta ja elämänhallinnan puutteista, ovat keskustelijoina olleet pääosin muut kuin nuoret itse. Ehkäpä juuri tästä syystä on viime vuosina tehty tutkimuksia myös nuorten omista kokemuksista ja ajatuksista syrjäytymistä aiheuttavista tekijöistä. Muun muassa Kirsti Hallikainen on pro gradu- tutkielmassaan selvittänyt nuorten käsityksiä nuorten syrjäytymisestä ja syrjäytymisen ehkäisemisestä. Hän nosti tutkimuksensa johtopäätöksissä esille nuoruuden olevan oman paikan ja identiteetin etsimisen aikaa, jolloin erityisesti kaverit ja tunne joukkoon kuulumisesta ovat merkityksellisiä. Tästä syystä nuoret korostivat syrjäytymisen sosiaalista ulottuvuutta heidän kirjoitelmissaan. Tämä tulisi Hallikaisen mukaan pyrkiä ottamaan yhä paremmin huomioon syrjäytymisen ehkäisemiseen tähdätessä. (Hallikainen 2011, 69)

Hallikaisen tutkimuksessa syrjäytymisen ehkäisemisen keinoissa, painottui sosiaalisten suhteiden merkitys. Parhaiten Hallikaisen mukaan syrjäytymistä ehkäistäisiin siten, että kaikilla nuorilla olisi tukena välittäviä ystäviä ja aikuisia. Harrastukset ja muut vapaa-ajan viettämiseen sopivat paikat olivat myös keskeisellä sijalla. Tässä näemme myös vahvan tarveperustan Voimaneidot -ryhmä kaltaiselle toiminnalle osana syrjäytymisen ehkäisyä.

4 TUNNETAIDOT

Tunteet tuovat elämään värejä ja sävyjä. Ne ovat mukana niin jokapäiväisessä arjessa kuin elämän suurissa ratkaisuissa. Tunteiden avulla saadaan tietoa siitä, mikä on yksilön mielestä innostavaa, vastenmielistä, surullista ja lannistavaa, tärkeää tai vähemmän tärkeää. Tunteet ovat mukana muun muassa kyvyssä toivoa, haaveilla, luottaa ja arvostaa. Niiden myötä ihminen saa vaikutelmia ja tekee välittömiä tulkintoja toisista ihmisistä ja ympäristöstään. Minäkuvan ja itsetunnon perustana olevat käsitykset itsestä ovat tunnepitoisia. Tunteet ovat mukana sanattomassa ja sanallisessa vuorovaikutuksessa sekä kaikessa inhimillisessä toiminnassa. (Mielenterveysseura)

Kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Sitä tarvitaan myös toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jos omia tunteita ei pysty näkemään, on hankala ymmärtää toistenkaan tunteita. Tunteiden ymmärtäminen kattaa myös kyvyn nähdä niiden syitä ja seurauksia. Jos tunteita ei ymmärrä, tai näe niiden syitä ja seurauksia, jää helposti niiden armoille. Tunteita ymmärtävä taas kykenee tekemään pieniä arjen päätöksiä, eikä erehdy niin helposti elämän suurissakaan valinnoissa. (Mielenterveysseura)

4.1 Tietoisuus tunteista

Tietoisuus tunteista vaikuttaa monella tavoin kasvavan nuoren hyvinvointiin. Tietoisuuden kautta mahdollistuu tunteiden säätely ja ilmaiseminen. Mikäli nuori

oppii säätelemään tunteitaan, hän oppii esimerkiksi estämään tunteiden kohoamisen stressiä aiheuttavalle tasolle. Onnistunut tunteiden säätely suojaa myös muilta terveysriskeiltä. (Lankinen 2011, 17)

Tunteiden ilmaiseminen ja sääteleminen ovat tunnetaitojen toisiaan täydentävät vastinparit. Tunneilmaisu tarkoittaa kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka tarvitsevat ilmaisua. Se tarkoittaa niin kykyä näyttää myönteisiä tunteita kuin kykyä kanavoida hankalia tunteita niin, että ne eivät muutu vahingoittaviksi. Myönteisten tunteiden monipuolinen näyttäminen luo hyväksyvän, tukevan ja turvallisen ilmapiirin. Turvallisessa ympäristössä on mahdollista näyttää ja käydä läpi myös hankalia tunteita, kuten omaa heikkoutta ja haavoittuvuutta. Kaikkien tunteiden näyttämisen mahdollisuus tekee ihmisen kokonaiseksi. (Mielenterveysseura)

Yksi Voimaneidot -ryhmällemme asettamista tavoitteista, oli luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokainen voi olla oma itsensä ja tulla kuulluksi omalla äänellään. Kokoamamme yhtenäinen ryhmä oli tukemassa tätä tavoitetta. Omalla olemuksellamme halusimme viestittää tytöille olevamme aidosti läsnä ja riittävän vahvoja ottaaksemme vastaan myös tyttöjen vaikeilta tuntuvia, negatiivisia tunteita.

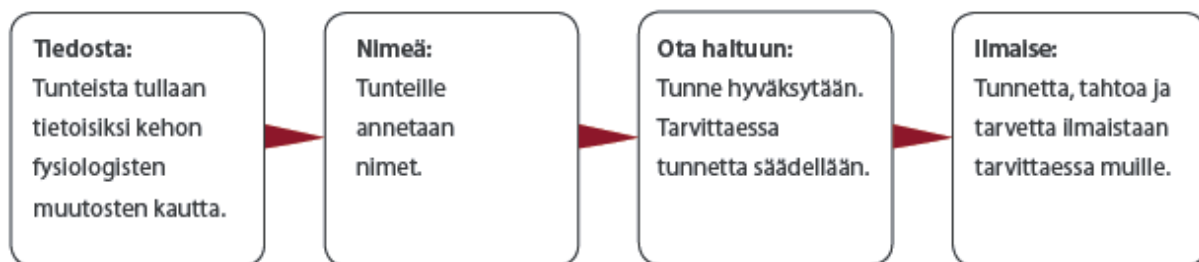
4.2 Yksilöllisen tunnekasvatuksen perusteet

Tunnetaitojen oppimisen perusta on varhaislapsuudessa. Kaikki inhimilliset tunteet ovat sisäänrakennettuina jokaiseen ihmiseen syntymästä alkaen. Myös tunnetaidot ovat olemassa vaistonvaraisesti. Ihmisen tarvitsee ainoastaan oppia kuuntelemaan

tunteitaan ja uskaltaa ottaa ne käyttöön. (Ioskorpi 2004, 127) Tunteiden kokemisen ihminen oppii vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Saavutettuun tuntemisen taitotasoon vaikuttavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet harjoitella ja jakaa tunnetiloja. (Malin 2012, 11) Tässä meillä oli ohjaajina merkittävä rooli. Harjoitteiden lomassa olimme turvallisenä esimerkkinä erilaisten tunteiden ilmaisussa sekä rohkaisemassa tyttöjä heidän tunneilmaisussaan.

Itsearvostus on tunnetaitojen perusta, joka vaikuttaa monella tapaa muihin tunnetaitoihin. Itsearvostuksen lisääminen on siis ensiarvoisen tärkeää, mikäli tunnetaitoja halutaan kehittää. Hyvä tai huono itsetunto koostuu itsearvostuksen niin myönteisistä kuin kielteisistäkin piirteistä. Itsen kokemiseen kuuluvat niin välittämisen tunteet kuin arvoväritteiset asenteet. Itsearvostuksen eri puolia ovat muun muassa itsekunnioitus, kyky rakastaa itseä, itsensä hyväksyminen kokonaisuudessaan, tyytyväisyys omaan elämään tai ponnistelu sen muuttamisessa paremmaksi, minäpystyvyys, eli usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Itsensä rakastaminen koostuu puolestaan merkityksellisen elämän kokemuksesta, kokemuksesta oman olemassaolon tärkeydestä ja mielekkyydestä, mahdollisuuksista vaikuttaa oman elämän kulkuun, omien tarpeiden huomioimisesta. (Mielenterveysseura)

Läpileikkaavana Voimaneidot -materiaalissa ovat seuraavat neljä tunnetaitojen pääperiaatetta: tunteen tunnistaminen, nimeäminen, haltuunotto ja ilmaisu. Nämä käsitteet olivat hyvä tuki meille ohjaajalle keskustellessamme tyttöjen kanssa siitä, mitä tunnetaidot tarkoittavat.



KUVIO 1. Tunnetaitojen neljä pääperiaatetta (Mukaillen Lankinen M., 2010: Ammattikasvattajille suunnattujen täydennyskoulutusten opetusmateriaali.)

5 SOSIKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Leena Kurki kirjoittaa sosiokulttuurisen innostamisen ydinajatuksena olevan sen tapa aktivoida ihmisten herkistymisen ja itsetoteutuksen prosessia. Innostamisen on tarkoitus herättää ihmisten tietoisuutta, organisoida toimintaa, ja saada ihmiset liikkeelle. Innostamisen tavoitteena Kurjen mukaan on sosiaalisen kommunikaation edistäminen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisääminen sekä elämänlaadun parantaminen. Keskeisiin tavoitteisiin kuuluu lisäksi saada ihmiset kasvamaan aktiivisiksi toimijoiksi yhteisössään. (Kurki 2000, 19-20.)

Sosiokulttuurisen innostamisen avulla rohkaistaan ihmisiä subjektoitumaan ja vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin aktiivisesti. Innostamisen avulla pyritään myös tuomaan esille ihmisen sisäisiä voimavaroja, herättää ihmisten tietoisuutta, motivoida ja vahvistaa yksilöiden ja ryhmien kykyjä ja osallistumista. (Kurki 2000, 14)

Sosiokulttuurista innostamista voidaan toteuttaa usein eri menetelmin. Tällaisia ovat esimerkiksi kulttuuriset, vapaa-ajan virkistykselliset ja sosiaaliset aktiviteetit sekä kasvatukselliset menetelmät. Konseptimme mukaisesti Voimaneito-toimintamme voidaan katsoa kuuluvan sosiaalisiin aktiviteetteihin, sillä se tapahtuu ryhmässä tai yhteisössä. Lähtökohtana sosiokulttuuriselle toiminnallemme on tukea tyttöjen arjen sujumista muun muassa taiteellisin harjoittein. Sosiokulttuurinen toiminta on avointa ja vapaaehtoista, siinä kunnioitetaan jokaisen itsemääräämisoikeutta. Sosiokulttuuristen toimintamenetelmien taustalla on osallistava pedagogiikka, jonka tarkoitus on saada ihmiset vuorovaikutukseen keskenään. Hyvät innostamisen menetelmät syntyvät ihmisten omista tarpeista ja kiinnostuksen kohteista, jolloin ne

ovat motivoivia. Menetelmillä tulisi myös olla yhteys ihmisten arkeen, luoden mahdollisuuden kehittymiseen ja tukien yhteisöllisyyttä. (Kurki 2000, 23-28)

6 VOIMAANNUTTAVA RYHMÄTOIMINTA

Opinnäytetyön aihetta miettiessämme, halusimme sen olevan toiminnallinen ja ammatillisuuttamme kehittävä. Voimaneidot -konsepti oli helposti muokattavissa ryhmämme tarpeiden mukaisiksi. Konseptin sisältö ja kuraattorin vahva tuki vahvistivat mielenkiintoamme toimintaa kohtaan.

Tytöt jotka osallistuivat ryhmään, oli valittu siihen heitä yhdistävien tekijöiden perusteella. Ryhmän yhtenäisyys on merkittävää toiminnan kannalta. Vertaisryhmässä nuori voi peilata omia ajatuksiaan, mielipiteitään ja kokemuksiaan (Lankinen, 50). Ryhmämme tyttöjen yhdistävät tekijät olivat heikot sosiaaliset taidot ja itsetunnolliset ongelmat. Näiden vuoksi tavoitteenamme oli saada luotua ryhmän sisälle koherenssin tunne. Koherenssin tunne luo pohjan sille, miten yksilö tulkitsee ympärillään tapahtuvia asioita (Räsänen 2006, 48). Voimaantuneisuudessa on kysymys tästä samasta tunteesta (Räsänen 2006, 48).

Voimaantuminen kuvaa laajaa hyvinvoinnin kasvua. Sen seurauksena yleinen hyvinvointi lisääntyy sekä ihmisen omassa sisäisessä todellisuudessa että lähiympäristössään. Voimaannuttamisella ja oman voiman haltuunottoon ohjaamisella tarkoitetaan Voimaneidot -materiaalissa niitä toimenpiteitä, jotka mahdollistavat ja edesauttavat nuoren voimaantumista. Voimaneidot -materiaali keskittyy voimaantumisen tukemiseen ja mahdollistamiseen erityisesti tunnepedagogiikan menetelmien avulla. Ryhmän ohjaajina mahdollistimme vaikeidenkin tunteiden tarkastelun turvallisessa ympäristössä.

Luovuutta tukevat menetelmät, vertaisryhmästä saadut kokemukset, tilan virittäminen ryhmää varten ja ohjaajien oma tietoisuus toimivat voimaantumista edesauttavina tekijöinä. Kannustaminen ja kehuminen vahvistavat nuoren itsetuntoa ja onnistumisen kokemuksia. Vuorovaikutustilanteissa saatu palaute on merkityksellinen tekijä realististen päämäärien asettamisessa.

Voimaantumisen kannalta tärkeitä ovat hyväksyntä, luottamus, arvostus ja kunnioitus sekä vapaaehtoisuus. Ohjaajina roolimme voimaannuttajana oli tukea ja vaalia nuoren vapautta tehdä omia valintojaan, toteuttaa luovuuttaan ja ruokkia uteliaisuuttaan sekä mahdollistaa onnistumisen kokemukset. (Lankinen, 11-12.) Voimaantumisessa etsitään aiempaa myönteisempää tapaa määritellä itseä, omaa tilannetta ja suhdetta ympäristöön (Saurama ym.2011, 120-121).

Yhtenä voimaantumisen ilmenemismuotona pidetään itsetunnon vahvistumista. Voimaantunut ihminen ei suuntaa energiaansa siihen, mitä hänestä ajatellaan tai miten hänen pitäisi olla. Hän keskittyy tilanteeseen, on läsnä oleva, kuuntelee ja rohkaistuu ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan. (Lankinen, 13.)

Käytännössä voiman haltuunotto tarkoittaa oman voiman tiedostamista, kanavoimista ja suuntaamista eli aggression tunteiden valjastamista voimavaraksi. Haltuunoton myötä tapahtuva kasvu ilmenee aggressiotaan panttaavassa ”kiltissä” tytössä siten, että hän uskaltautuu ilmaisemaan omaa tahtoaan. Näin nuori muuttuu objektista subjektiksi, toimijaksi omassa elämässään. Olennaista oman voiman haltuunottoon ohjaamisessa on tarjota nuorelle vaihtoehtoisia toimintatapoja. Nuori tarvitsee aikuisen tukea ja erilaisia menetelmiä vanhojen tilalle. Oman voiman haltuunottoa voidaan tyttöryhmässä harjoitella opettelemalla nimeämään voiman tunteita sekä ilmaisemaan vaikeita tunteita. Toiminnalliset menetelmät tarjoavat

rajattoman mahdollisuuden kehittää omia ilmaisuväyliä ja etsiä omaa luovuuttaan tunteiden ilmaisuun. Erityisesti ”kilteillä” tytöillä aggression tunteiden tiedostaminen ja ilmaiseminen nostavat pintaan häpeän ja syyllisyyden tunteita. Nuorella saattaa käynnistyä mielen sisäinen keskustelu, jossa hän punnitsee miellyttääkö hän suuttumuksen kohdetta vai totteleeko omaa tarvettaan ja tahtoaan. (Lankinen, 13-14.)

Sosiaalisesti sopivaan voiman ilmaisemiseen nuori tarvitsee aikuisen kannustusta, ohjausta ja esimerkkiä. Ohjaajina olimme tukemassa monin eri keinoin nuorta ilmaisemaan omaa voimaansa ja omaa tahtoaan tavalla, joka ei loukkaa muita, esimerkiksi kaveriporukassa tai perheessä. (Lankinen, 25)

7 VOIMANEIDOT-RYHMÄKERRAT ALAVIESKASSA

Idea Voimaneidot -ryhmästä lähti omasta mielenkiinnostamme toimintaa kohtaan. Alavieskan yhtenäiskoululla otettiin aloitteemme innolla vastaan ja tarvetta kyseiselle kerholle löytyi etenkin seitsemäsluokkalaisten tyttöjen parista. Alavieskan yhtenäiskoulu lähti tukemaan toimintaamme ja hankki meille Voimaneidot -konseptin mukaiset materiaalit, joiden pohjalta toteutimme kaikki ryhmäkerrat. Koulu tarjosi meille myös askartelumateriaalia, sekä kuraattorin intensiivisen tuen toiminnan suunnittelu- ja aloitusvaiheessa.

Alavieskan Osuuspankki lähti myös tukemaan toimintaamme ja tarjosi meille ilmaiseksi hyvät ja tarkoitukseen soveltuvat kerhotilat.

Rahoituksen toiminnalle anoimme sivistystoimelta, perusopetusta järjestäville kouluille tarkoitetun kerhorahaston kautta. Rahoituksen myöntämisen edellytyksenä oli tehdä kirjallinen anomus, jossa ilmeni kerhon tarkoitus, suunnitelma toteutuksesta sekä tarkka laskelma arvioiduista kuluista. Anoinme rahoitusta kerhossa tarvittavalle materiaalille sekä välipalatarvikkeisiin. Koimme välipalan olevan yksi tärkeä osa konseptia ja sillä oli merkittävä rooli ryhmän toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Yhdessä vietetty ruokailuhetki tuo kaikille mahdollisuuden hengähtää mahdollisesti raskailtakin tuntuvien asioiden käsittelyn keskellä, sekä oivan tilaisuuden rakentaa luottamusta ryhmämme välillä vapaata keskustelua käyden.

Voimaneidot -konsepti sisälsi Mari Lankisen kirjoittaman oppaan, jossa oli valmiiksi suunniteltu ja aikataulutettu kymmenen erilaista ryhmäkertaa. Ryhmäkerrat oli

suunniteltu edesauttamaan tyttöjen oman voiman haltuunottoa sekä tunteiden tunnistamista ja ilmaisua. Kirja sisälsi myös teoriaosuuden, jonka tarkoitus oli avata ohjaajille harjoituksissa käytettävien menetelmien taustalla olevia teorioita. Näistä tärkeimpinä nousivat voimaantuminen ja tunnepedagogiikka. Oppaan lisäksi Lankisen suunnittelemaan materiaaliin kuuluivat myös tunnekortit, voima- ja tunnesanalistat, voimasanojen nelikenttä sekä tunteidenverkostoharjoitteet.

7.1 Alkuhaastattelut

Voimaneidot -konseptissa suositellaan ryhmää, jonka jokaisella jäsenellä on jokin yhdistävä tekijä ryhmän sisällä. Meidän ryhmämme kohdalla yhdistäväksi tekijäksi muodostuivat heikot sosiaaliset taidot ja itsetunnolliset ongelmat. Jo alkuhaastatteluissa huomasimme ryhmämme olevan erittäin yhtenäinen. Jokainen tyttö oli haastattelutilanteessa hiljainen ja olemukseltaan epävarma. He eivät spontaanisti puhuneet itsestään vaan lähinnä vastasivat lyhyesti kysymyksiimme.

Haastattelutilanteisiin tytöt tulivat yksitellen. Kartoitimme heidän kiinnostustaan Voimaneidot -ryhmää kohtaan. Kerroimme jokaiselle tytölle ryhmän toimintaperiaatteista ja tavoitteista. Pyysimme myös tyttöjä kertomaan itsestään, perheestään ja harrastuksistaan. Itsestään kertominen osoittautui haasteelliseksi tehtäväksi, sillä jokainen tytöistä jännitti tilannetta kovasti. Iloksemme kuitenkin jokainen tytöistä kertoi olevansa kiinnostunut ryhmästä ja lupautui tulemaan mukaan ensimmäiselle ryhmäkerralle. Haastatteluissa meille selvisi tytöillä olevan voimakkaita ennakkoluuloja ryhmää kohtaan. He pelkäsivät joutuvansa istumaan vastatusten kanssamme ja keskustelemaan mahdollisista ongelmistaan.

Haastatteluiden jälkeen kävimme keskusteluja Alavieskan yhtenäiskoulun kuraattorin ja psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. He kertoivat meille omia näkemyksiään tytöistä ja heidän taustoistaan. Saimme monesta tytöstä arvokasta tietoa, joka auttoi meitä ymmärtämään heidän toimintamallejaan ja löytämään oikeanlaisia lähestymistapoja.

7.2 Voimaneidot -ryhmän rajat ja raamit

Lankisen ohjeiden mukaisesti, korostimme ryhmämme toiminnan läpinäkyvyyttä. Pyrimme tekemään toiminnasta mahdollisimman avointa, korostaen kuitenkin ryhmän sisäisen luottamuksen ehdottomuutta. Jo ennen alkuhaastatteluja laitoimme jokaisen tytön vanhemmille kirjeen, jossa kerroimme ryhmämme toiminnasta. Myös koulun henkilökunta oli tietoinen Voimaneidot -ryhmästä. Välttääksemme tyttöjen leimaantumista ryhmään osallistumisen vuoksi, pyrimme luomaan tytöille itselleen sekä muille koulun oppilaille kuvan että ryhmään pääsevät vain harvat ja valitut, eikä siihen joudu kukaan.

Ryhmän kooksi Lankinen suosittelee 5-8 tyttöä. Hänen mukaansa alle viiden tytön ryhmä ei tarjoa alustaa vertaistuen jakamiselle, kun taas isommassa ryhmässä käynnistyy erilainen, suuremman ryhmän dynamiikka.

Lankinen korostaa, että Voimaneidot -ryhmälle on tärkeää asettaa selkeä alku ja loppu. Tytöille kerrotaan, että ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa. On tärkeää pitää siitä kiinni. Selkeä alku ja loppu luovat toiminnalle turvalliset raamit. Tämä

mahdollistaa myös vaikeiden tunteiden, kuten ryhmän loppumiseen liittyvien tunteiden, käsittelyn.

Ryhmän alussa luodaan yhteiset pelisäännöt, jotka tuovat turvaa ja selkeyttä ryhmän toiminnalle. Tytöt saavat ryhmän sisällä määritellä itse yhteiset säännöt, jotka kirjataan ylös kaikkien näkyville. On kuitenkin joitakin sääntöjä, jotka ohjaajat asettavat tyttöjen sääntöjen lisäksi. Tällaisia ovat vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus, toisten kunnioittaminen ja erilaisuuden suvaitseminen.

Jokainen ryhmäkerta aloitetaan ja lopetetaan aina yhteisellä tuokiolla, istuen ringissä, niin jokainen näkee toisensa. Yhteisellä aloituksella ja lopetuksella halutaan mahdollistaa jokaiselle oma tila ja aika puhua. Alkuun otetaan myös lyhyt ryhmäyttävä harjoitus, jonka avulla jokainen voi siirtyä omista toimistaan osaksi ryhmää ja keskittyä harjoituksiin. Ryhmäkerroilla huolehditaan, etteivät tapaamiset veny yli sovitun ajan. Jokaisen kerran lopuksi puretaan harjoitusten ja keskustelun herättämät ajatukset jutustellen.

7.3 Alkuvoimaa

Ensimmäinen ryhmäkerta keskittyi tyttöjen tutustuttamiseen toisiinsa ja turvallisen ilmapiirin luomiseen. Tytöt tulivat paikan päälle hyvällä asenteella ja kiinnostuneina ryhmän toiminnasta. Yleisessä ilmapiirissä oli kuitenkin aistittavissa varautuneisuus. Varautuneisuus johtui tyttöjen ennakkoluuloista toimintaa kohtaan, sillä heillä oli jostakin syystä voimakkaana mielessään mielikuva ryhmästä, jossa ainoastaan istutaan ringissä ja keskustellaan asioista. Karistimme tyttöjen ennakkoluulot heti

alkuun aloittamalla toiminnallisilla tutustumisharjoituksilla. Ensimmäisessä harjoituksessa teimme janan sen mukaan, mihin aikaan aamulla jokainen oli herännyt. Tämän jälkeen esittäydyimme pareittain toisillemme. Lisäksi tunnelmointikierroksella kuvakorttien (LIITE 1.) avulla jokainen kertoi itsestään. Kuvakorttien käyttö oli tytöille uutta, minkä vuoksi muutamilla tytöillä olikin vaikeuksia ymmärtää niiden tarkoitusta ja käyttöä. Selitimme tytöille kuvakorttien olevan parhaimmillaan mainio työväline useaan erilaiseen tilanteeseen. Kerroimme myös millaisissa tilanteissa kortteja voi käyttää ja millainen merkitys niillä harjoitteissa on, jotta jatkossa tytöillä olisi helpompi omaksua kortit osaksi ryhmäkertoja.

Tunnelmointikierroksen jälkeen teimme postikortit, mihin tytöt saivat kirjoittaa toiveitaan ja ajatuksiaan tuleville ryhmäkerroille. Painotimme tytöille, ettei kortteihin kirjoitettuja toiveita tai ajatuksia tarvitse jakaa ryhmän kanssa, vaan jokainen tekee kortit itseään varten. Kerroimme kuitenkin mielellämme kuulevamme mitä tytöt ovat kortteihinsa kirjoittaneet, mikäli he haluavat lukea kirjoittamiaan toiveita tai ajatuksia ääneen. Vain muutama tytöistä oli valmis lukemaan oman korttinsa. Kirjoitettujen ajatusten ja toiveiden pohjalta teimme kerhomme omat säännöt, joiden tarkoituksena on luoda ryhmään turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiriin. Tytöt kirjoittivat säännöt isolle kartongille, mikä oli seinällä jokaisella kerhokerralla. Ohjaajina painotimme tytöille, että kerhossa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja kaikki keskustellut asiat pysyisivät kerhon sisällä. Kerroimme tytöille myös, että olemme vaitiolovelvollisia ja selitimme mitä se käytännössä tarkoittaa.

Välipalan jälkeen tytöt aloittivat oman voimaboksinsa työstämisen. Jokainen koristeli itsellensä oman näköisensä laatikon, johon kaikki ryhmässä syntyneet tuotokset

laitettiin talteen. Boksin työstäminen oli tytöille erittäin mielekästä, koska jokainen heistä koki käsillä tekemisen olevan heille luontevaa ja hauskaa.

Päätimme ensimmäisen ryhmäkertamme yhteiseen purkukeskusteluun ringissä istuen. Koska kyseessä oli ensimmäinen kerta, kysyimme miltä ryhmän aloitus oli tytöistä tuntunut ja millaisia toiveita tytöillä olisi tulevia kertoja varten. Saimme iloksemme ja yllätykseksemme tytöiltä erittäin positiivista palautetta. He olivat iloisesti yllättyneitä ryhmän toiminnallisuudesta, sekä sen melko suuresta taiteellisesta osuudesta. Lopuksi kiitimme tyttöjä osallisuudesta ja kerroimme kuinka hienoa meistä on lähteä rakentamaan Voimaneidot -ryhmää juuri heidän kanssaan.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla huomasimme melko nopeasti, joissakin tytöissä esille nousevan lapsenomaisen riehakkuuden heidän innostuessaan. Saimme kuitenkin sanallisin ohjein rauhoitettua ja rajattua tyttöjen rauhattoman käytöksen. Ryhmäkerran jälkeen yksi tytöistä otti heti automatkalla kontaktia ohjaajaan ja laitto vielä kotiin päästyään tekstiviestin hänelle. Tämä osoitti, miten nopeasti ryhmän sisäinen luottamussuhde oli syntynyt.

7.4 Vanha viisas puu

Toisella ryhmäkerralla tutustuttiin voiman tunnesanoihin ja etsimme voiman tunteita omasta kehostamme.

Aloitimme kerran pienellä alustuksella ja kerroimme mitä tämän kertainen ryhmäkerta pitää sisällään. Tunnelmointikierroksen toteutimme kuvakorttien avulla.

Kierroksen aikana tytöt toivat esille tulevansa ryhmään hyvin innoissaan ja kertoivat ryhmän olevan tosi hyvä juttu. Viimekertaisen korttien käyttöön liittyvän epävarmuuden vuoksi, ohjaajat aloittivat tunnelmointikierroksen näyttäen esimerkkiä omalla toiminnallaan.

Kun olimme vaihtaneet kuulumisia, jaoimme jokaiselle tytölle sattumanvaraisesti viisi voiman tunnesanaa. Olimme leikanneet voimasanat (LIITE 2.) erilleen. Voimaneidot -kirjan ohjeen mukaisesti poistimme seksuaalisen ja sukupuolisuuden voimasanat, koska ne olisivat olleet turhan intiimejä ryhmän alkuvaiheessa. Pyysimme tyttöjä kiertelemään tilassa ja vaihtamaan tunnesanoja keskenään. Tarkoituksena oli, että jokaiselle tytölle jäisi viisi sanaa, jotka kuvaisivat heidän omia voiman tunteitaan lähiaikoina. Tyttöjen saatua sopivan sanasarjan kerättyä, jokainen kertoi miksi oli valinnut kyseiset tunnesanat. Muutama tytöistä suoritti harjoituksen hyvin nopeasti. He osasivat selkeästi kertoa, milloin ja miksi olivat valitsemiaan tunteitaan kokeneet. Toisille harjoitus oli hieman haastava ja yksi tytöistä ei halunnut kertoa ollenkaan omista kokemuksistaan. Hän kuitenkin näytti meille muille tunnesanansa. Yleisesti harjoituksen aikana tuli esille todella rohkeita ilmaisuja koetuista surun tunteista, joita käsitelimme yhdessä.

Tämän jälkeen tutustuimme tunne- ja voimasanoihin syvemmin. Pyysimme tyttöjä lajittelemaan edellisen harjoituksen tunnesanat Voimaneidot -kirjasta kopioimamme nelikenttään. (LIITE 3.) Tähän harjoitukseen otimme mukaan myös seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden voimasanat. Lajittelun aikana keskustelimme tyttöjen kanssa, siitä voisiko jokin voimasana olla kahdessa kentässä tai soveltuuko jokin tunnesanoista mihinkään lokeroon. Lajittelun jälkeen keskustelimme vielä voiman tunteista. Toimme keskustelussa esille jokaisessa meissä olevan kaikkia näitä tunteita ja kaikkien niiden olevan sallittuja. Koska koimme, etteivät tytöt olleet vielä kovin

rohkeita keskustelemaan, kirjoitimme fläppipapereille seuraavat kysymykset: "Mikä voiman tunne itsessä tuntuu mukavimmalta? Mikä siinä on mukavaa?", "Mikä tunne itsessä tuntuu vaikeimmalta? Miksi se on vaikeaa?" sekä "Mitä voiman tunnetta ei edes huomaa itsessään?". Sijoitimme paperit eri puolille tilaa ja pyysimme tyttöjä kulkemaan tilassa ja kirjoittamaan niihin ajatuksiaan oman tahdin mukaisesti.

Lopuksi me ohjaajat luimme tyttöjen kirjoittamat ajatukset ääneen. Mukavimmiksi tunteiksi tytöt kokivat onnellisuuden, innostuksen, iloisuuden, euforisuuden (*"Kaikki niin keijumaista"*), ystävällisyyden, ylpeyden (*"Koska on saavuttanut jotain ja voi olla itsestä ylpeä"*), riehakkuuden, ihastumisen, rohkeuden ja tyytyväisyyden. Vaikeimpia tunteita tyttöjen mielestä olivat: haikeus, viha (*"Saatan olla kauankin vihainen jollei minulta pyydetään anteeksi"*), paniikki, yksinäisyys (*"Ei uskalla tehdä mitään sen eteen ettei olis yksinäinen"*), arkuus (*"Ei osaa, eikä uskalla puhua kenellekään"*), itkuisuus, pelokas, katumus, huoli, suru ja syyllisyys (*"Haluaisi korjata tekemänsä virheen, muttei vaan pysty/osaa/voi"*). Voiman tunteet, joita ei tyttöjen mielestä huomaa olivat: ilottomuus, uppoutuneisuus, hermostuneisuus, ylpeys, torjunta, katumus, huvittuneisuus, arvokkuus, huoli ja levollisuus. Luettuamme kaikki fläppipaperit keskustelimme yhdessä tyttöjen esille tuomista ajatuksista ja tunteista. Saimmekin aikaiseksi hyvän keskustelun tunteista, niin tykkäämisestä, pettymyksestä kuin surustakin.

Tauon jälkeen teimme vanha viisas puu-harjoituksen. Sen tarkoituksena oli etsiä jokaisen omaa alkuvoimaa ja harjoitella tyyntä voimaa. Harjoittelimme seisomaan voimapuu-asennossa, jota jokainen voi myöhemmin tarvitessaan käyttää rauhoittumiseen. Kerroimme tytöille, kuinka nuoruudessa ja muutoinkin elämän eri vaiheissa on tärkeää oppia rauhoittamaan itsensä tunnemyrskyjen keskellä. Näin oppii hetken pohtimaan ennen kuin toimii. Toisaalta voimapuu-asento tukee myös

oman voiman haltuunottoa tilanteissa, joissa tuntuu, että kaipaisi omaan toimintaan lisää jäämäkkyyttä ja päättäväisyyttä. Jalkojen laittaminen tukevasti maahan ja hengittämiseen keskittyminen, ovat omasta kehosta ja tunteista tietoisiksi tulemista. Pyysimme tyttöjä miettimään millainen puu kuvittelisi olevansa. Jokainen kertoi ryhmälle, mikä puu kuvittelisi olevansa. Esille tuli tyttöjen kuvittelevansa olevan esimerkiksi kirsikka- tai omenapuu. Jokaisen löydettyä oman voimapuunsa, jatkoimme mielikuvaharjoituksella, missä tytöt saivat kuvitella olevansa aiemmin valitsemansa voimapuu. Harjoituksen alussa kehoitimme tyttöjä sulkemaan silmänsä. Kaikki tytöt eivät tahtoneet suorittaa harjoitusta suljetuin silmin. Muutamilla tytöillä oli alussa vaikeuksia olla puhumatta joten jouduimme muistuttamaan hiljaisuudesta, jotta kaikilla olisi tarvitsemansa rauha harjoituksen suorittamiseen.

Mielikuvaharjoituksen jälkeen tytöt saivat tehdä oman puunsa, sellaisen tekniikan avulla, mikä tuntui sopivimmalta. Kaikki valitsivat piirtämisen ja maalaamisen. Eräs tyttö ei ollut tyytyväinen ensimmäiseen maalaukseensa, sillä hän koki muiden tekemien töiden olevan omiaan upeampia. Kehuistamme huolimatta, tyttö halusi tehdä uuden maalauksen. Samainen tyttö oli koko ryhmäkerran ajan huomionhakuksella tuulella. Tyttö haki etenkin ohjaajien huomioita muun muassa pöytien alla makaamalla ja ylikorostamalla haluttomuuttaan osallistua harjoituksiin.

Purkukeskustelun aikana tytöt saivat kertoa, millaisia tuntemuksia ryhmäkerta oli herättänyt. Mietimme myös, millaisissa tilanteissa voimapuu-asennosta olisi apua ja, milloin sitä voisi käyttää rauhoittumiseen. Rohkaisimme tyttöjä puhumaan tunteistaan ja kerroimme olevamme aina valmiita kuuntelemaan heitä. Korostimme heille, ettei olisi niin pientä tai suurta asiaa, etteikö sitä voisi meille jakaa. Lopuksi seisoi ringissä omina voimapuinaamme ja jokainen sai kertoa millaisilla tunnelmilla lähti kotiin.

Ryhmän aikana yksi tytöistä selvästi haki keskusteluyhteyttä ohjaajan kanssa. Hän ei kuitenkaan aloittanut keskustelua muiden läsnäollessa. Jäimmekin pohtimaan, uskaltaako tyttö ottaa yhteyttä ohjaajaan kuluvaan viikon aikana.

Huomiomme herätti myös erään tytön vaikeudet keskustella käsittelemistämme asioista. Hän heilui, hihitti, punasteli, toisteli muiden tyttöjen puheita, sekä puhui heidän päälle. Ajattelimme tytön selvän jännittyneisyyden ja hermostuneisuuden näkyvän tällä tavoin ja hyvin selvästi. Tämän tytön lisäksi havaitsimme myös muutamalla muulla tytöllä lapsenomaista käytöstä, joka ilmeni levottomuutena, keskittymisvaikeuksina sekä empatian puutteena.

Jatkoa ajatellen jäimme pohtimaan, miten eritasoiset tytöt voivat suorittaa samoja harjoitteita niin, että he kaikki hyötyvät niistä ja jokainen saisi oikeanlaisen rauhan työskennellä riittävän intensiivisesti omaan tasoonsa nähden. Pohdimme myös havaintojemme pohjalta sitä, kuinka vaikeaa tytöille on vielä sanoittaa ja tunnistaa tunteitaan.

7.5 Sydämellinen verkosto

Kolmannella ryhmäkerralla kartoitimme niitä ihmisiä, jotka ovat olleet tukemassa ja kannustamassa tyttöjä. Mietimme myös, ketkä ovat niitä ihmisiä, joihin tytöt voivat turvautua, kokiessaan pettymyksiä tai mielipahaa ja, joille uskaltaa kertoa vaikeistakin asioista. Tavoitteenamme oli tyttöjen voimavarojen tukeminen itsetunnon vahvistamisen kautta, sekä kartoittaa jokaisen tytön läheisverkostoa.

Aloitimme tunnelmointikierroksella, jossa jokainen sai kertoa millä tunnelmilla tuli ryhmään. Kysyimme myös, miltä viime kerta oli tuntunut tytöistä jälkikäteen. Tunnelmointikierroksella käytimme apuna tunnesanalistoja. (LIITE 4.) Tunnesanalistoja emme olleet aikaisemmin käyttäneet, joten ne aiheuttivat hämmennystä osassa tyttöjä. Tytöt jakaantuivatkin tietyllä tavalla kahtia tunnelmointikierroksella. Osa tytöistä löysi nopeasti listoista omia tunteita kuvaavia tunnesanoja, kun taas osa porukasta joutui tutkimaan listoja pitkään oikeastaan löytämättä tunnesanoja joihin samaistua.

Seuraava harjoitteemme oli luottamussukellus. Harjoituksen tarkoituksena oli vahvistaa ryhmän sisäistä luottamusta. Korostimme tytöille, että harjoitus on täysin vapaaehtoinen, eikä kenenkään tarvitse siihen osallistua, mikäli harjoitus tuntuu epämiellyttävältä tai kiusalliselta. Harjoituksessa seisomme ringissä ja tytöistä yksi kerrallaan asettui ringin keskelle seisomaan. Hän laittoi käsivarret ristiin ja kämmenet olkapäille niin että käsivarret suojasivat rintoja. Ohjaajan merkistä ringissä seisovat tytöt pyyhkäisivät käsillään keskellä olevaa päästä varpaisiin. Ringin keskellä ollut tavallaan sukelsi muiden tyttöjen käsien sisältä. Toistimme sukelluksen viisi kertaa. Olimme harjoituksen jälkeen yllättyneitä, sillä vain kaksi tytöistä uskaltautui harjoitukseen. Hekin olivat hieman varautuneita astuessaan ringin keskelle. Pohdimme oliko ryhmämme vielä kuitenkin riittävän avoin ja luottamuksellinen, jotta jokainen olisi uskaltanut tai kehdannut antaa toisten koskea itseensä?

Luottamussukelluksen jälkeen aloitimme sydämellinen verkosto -harjoituksen. Harjoituksessa tytöt kartoittivat niitä ihmisiä, jotka voivat tukea heitä aikuiseksi kasvamisessa, oman voiman haltuunotossa ja itsetunnon vahvistumisessa. Kerroimme tytöille tarkoituksena olevan pohtia omaa tärkeiden ihmisten verkostoa

aina lapsuudesta tähän päivään. Toimme myös ilmi, ettei tärkeintä ole henkilöiden määrää vaan se, että heihin voi luottaa. Henkilöt voivat olla myös niitä ihmisiä, jotka ovat jossain kohtaa olleet merkittäviä ja tukemassa vaikeassa tilanteessa. Laitoimme soimaan tunnelmamusiiikkia ja jaoimme sydämellinen verkosto -monisteet (LIITE 5.) kaikille. Pyysimme tyttöjä hakeutumaan rauhalliseen paikkaan ja täyttämään monistetta.

Kiertelimme tilassa ja havaitsimme tyttöjen keskittyvän työhön hyvin. Yhdellä tytöistä oli ongelmia keskittyä, sekä myös vaikeuksia löytää verkostoonsa ihmisiä. Ongelma ei niinkään ollut tulkintojemme mukaan verkoston puuttuminen, vaan tytön halu saada ylimääräistä huomiota osakseen. Tämän tulkitsimme jutellessamme tytön kanssa. Hän pystyi nimeämään verkostoa helposti, mutta puhumalla isoon ääneen verkoston puutteesta ja yksinäisyydestä, hän sai meiltä välittömästi huomiota ja empatiaa.

Harjoituksen aikana havaitsimme myös toisella tytöllä olevan hankaluuksia täyttää monistetta. Tytön kanssa keskustellessamme selvisi, että hänen oli etnisen taustansa vuoksi vaikeampaa rakentaa verkosto karttaa. Hankalaa verkoston rakentamisesta teki se, että tyttö oli hyvin nuorena muuttanut äitinsä kanssa suomeen, eikä ollut tavannut ulkomaalaisia sukulaisiaan sen jälkeen. Aihe selvästi käynnisti voimakkaan tunnereaktion työssä ja koimme hänelle olleen tärkeää saada jakaa kanssamme ajatuksiaan ja tunteitaan, jotka omat kaukaiset ja vieraatkin juuret olivat herättäneet.

Jatkoimme harjoituksen työstämistä pyytämällä tyttöjä kirjoittamaan sydämen muotoiselle paperille, millä eri sanoilla ja tavoilla äskeiseen monisteeseen mainitut ihmiset ovat kannustaneet, kehuneet ja tukeneet heitä. Kerroimme, että mikäli sanoja

on vaikea muistaa, voivat asiat olla myös lämpimiä katseita ja ilmeitä, lauseita, tekoja, tai mitä tahansa mikä on jäänyt tytöille myönteisenä asiana mieleen.

Tyttöjen ollessa valmiita, kokoonnuimme rinkiin ja kävimme keskustelua, millaista oli ollut koota verkostoa ja täyttää sydäntä. Saimme aikaiseksi hienot keskustelut, joissa tytöt toivat aktiivisesti esille harjoitusten herättämiä tunteita ja ajatuksia. Keskustelun myötä huomasimme ryhmäyhteisöllisyyden kasvavan vauhdilla. Keskusteluissa tyttö, jonka oli ollut vaikea keskittyä harjoitukseen, nosti esille, ettei ole koskaan tullut kehuksi, eikä siksi voinut kirjoittaa mitään sydämeensä. Kerhokerran jälkeen keskustelimme keskenämme huolesta, jonka tytön puheet olivat meissä herättäneet. Tilannetta pohdittuamme päädyimme viemään asian eteenpäin keskustelemalla kuraattorin kanssa.

Viimeisenä harjoituksena annoimme tytöille askartelutarvikkeet käyttöön ja kehotimme tyttöjä kirjoittamaan koristeellisesti haluamiaan asioita sydämistä erillisille papereille, jotka liimattiin lopuksi oman valinnan mukaan joko voimaboksien sisä- tai ulkopinnoille.

Purkukeskusteluissa kävimme vielä keskustellen läpi muun muassa; miltä tuntuu kun joku kehuu? Missä kohtaa kehoa se tuntu? Millaisessa tilanteessa tulisi muistaa, että on hyvä ja tärkeä? Toisaalta taas pohdimme millaisissa tilanteissa sitä voi olla vaikeaa muistaa. Pyysimme myös tyttöjä miettimään, miten he voisivat vaikeissa tilanteissa palauttaa mieleensä oman tärkeytensä ja ihanuutensa. Tytöt toivat hienosti konkreettisesti esille kehumisen tuntuvan poskissa, niiden punastuttua ja vatsassa kutiavana tunteena sekä jaloissa, polvien notkahtaessa. Tytöt kertoivat olevan vaikeaa muistaa omaa hyvyyttä ja tärkeyttään esimerkiksi koulussa nolatessaan itsensä luokassa tai saadessaan huonoja arvosanoja kokeista. Tytöt miettivät, että

vaikeissa tilanteissa olisi hyvä muistaa, etteivät silloin tällöin tapahtuvat epäonnistumiset vaikuta siihen, millaisia tytöt todellisuudessa ovat.

7.6 Ärjy

Tällä kokoontumiskerralla tutustuimme omaan voimaan, etäännyttämällä tunteita ja tunteiden ilmaisua voimaeläimeen. Joskus voi olla vaikea suuttua, mutta eläinhahmossa karjahtelu on kaikille sallittua. Ohjaajina tehtävänämme oli vahvistaa tyttöjen käsitystä siitä, että voiman ilmaiseminen on sallittua ja tietyissä tilanteissa suositeltavaa. Yhdessä mietimme, miten omaa voimaa voi ilmaista niin, ettei satuta tai loukkaa toisia tai itseään.

Tavoitteenamme tälle kerhokerralle oli voimantunteiden tunnistaminen kehossa ja oman tahdon ilmaiseminen.

Tällä kerralla tunnelmointikierrokselle olimme varanneet mukaan eläinten kuvia, joista tytöt saivat valita kuvan, joka kuvasti heidän tunnelmiaan tällä kerralla. Kuulumisia läpikäydessä, otimme esille myös tunnesanalistat. Tytöistä oli mukavaa vaihtelua, että käytimme eläinten kuvia alussa. Tästä johtuen tytöt eivät ehkä suhtautuneet toivomallamme vakavuudella kierrokseen vaan naureskellen etsivät humoristisia eläinhahmoja. Kierroksen lopuksi kerroimme tytöille, että tulemme tekemään ärjy-harjoituksia ja harjoittelemaan oman voiman ilmaisemista. Kerroimme myös kokeilevamme, miltä tuntuu ärjyä ja tanssahdella. Toimme tytöille ilmi, että harjoitteet voivat aiheuttaa noloistumisen tunteita. Rohkaisimme tyttöjä tiedostamaan ne ja jatkamaan harjoituksia noloistumisesta huolimatta. Painotimme tytöille

kuitenkin, ettei mitään sellaista tarvitse tehdä, mikä tuntuu epämukavalta. Kannustimme heitä kuitenkin tunnustelemaan, miltä noloistuminen tuntuu ja tekemään harjoitukset omaan tahtiin, sillä epämiellyttävienkin tunteiden hetkittäinen sietäminen voi olla voimaannuttava kokemus.

Ensimmäinen harjoituksemme oli nimeltään räsynuket. Siinä irroittelimme jäseniämme ja lämmittelimme seuraavaa harjoitusta varten: ravistelimme kehoa ja hypimme ympäri tilaa –olimme kuin räsynuket. Tähän harjoitukseen jokainen tytöistä lähti innokkaasti mukaan. Seuraavaksi aloitimme sulkakynä -nimisen harjoituksen. Siinä harjoittelimme kehon liikkeitä musiikin tahdissa. Laitoimme latinalaista musiikkia soimaan ja kuvittelimme olevamme hienoja riikinkukkoja tai fasaaneja, jotka pyrstöillään kirjoittivat nimeään kaunokirjaimilla suureen tauluun. Keikuttelimme ja heiluttelimme lantioita musiikin tahdissa. Rohkaisimme tyttöjä osallistumaan tanssiin noloistumisesta huolimatta ja sulkemaan silmänsä jos se helpottaisi heidän oloaan. Tähän harjoitukseen muutaman tytön oli hyvin vaikea osallistua. He lapsenomaisesti pelleillen heiluivat mukana hetken, kunnes jättäytyivät kokonaan pois harjoituksesta. Muutoin yllätyimme positiivisesti hyvinkin ujojen tyttöjen voittaessa noloistumisen tunteen alun kankeuden jälkeen ja tanssien voimallisesti musiikin mukana.

Tanssin jälkeen aloitimme ärjy-harjoituksen, jossa kehonvoimaa harjoiteltiin eläinhahmon avulla. Kehotimme jokaista valitsemaan itselle oman voimaeläimen. Painotimme tytöille olevan tärkeää, ettei harjoituksen aikana oteta kontaktia muiden voimaeläimiin. Laitoimme taustalle tempoltaan kiihtyvän musiikin soimaan. Jokainen teki harjoitusta omaan tahtiin ja omalla tavallaan. Tanssahtelimme, hypimme ja tömistelimme voimaeläiminä ympäri tilaa. Ohjasimme tyttöjä etsimään voimaeläimen suuttumista ja miettimään millainen on heidän ärsyyntynyt voimaeläimensä.

Vähitellen rohkaisimme tyttöjä suuttumaan ja karjahtelemaan voimaeläimensä tavoin. Harjoituksen lopussa ohjasimme tyttöjä rauhoittumaan ja etsimään itselleen rauhallisen paikan huoneesta. Hiljalleen ohjasimme tyttöjä tulemaan pois eläimen roolista ja ottamaan voimapuu asennon. Hengitimme syvään ja rentouduimme. Purkukeskustelussa kävimme läpi, miltä tytöistä tuntui; mikä oli helppoa ja mikä vaikeaa, sekä millaisissa tilanteissa he voisivat ottaa voimaeläimensä käyttöön. Tytöt kertoivat olevansa harjoituksen jälkeen energisiä ja innostuneita. Yksi tytöistä toi ilmi että oli ollut todella vapauttavaa huutaa kunnolla, kun ei ollut sitä koskaan aikaisemmin tehnyt. Tytöt kokivat positiivisena tunteen, jolloin omista estoistaan oli uskaltanut luopua ja ärjyä sekä tömistellen voimakkaasti. Metelin pitäminen ja huutaminen oli vierasta jokaiselle ryhmän tytölle. Energisyys ja estottomuus levisivät harjoituksen aikana silminnähden tytöstä toiseen.

Edellinen harjoitus valmisti erittäin hyvin tytöt ärjäisy-harjoitukseen. Ärjäisy oli kontaktiharjoitus, jossa tytöt pareittain harjoittelivat kehonvoiman yhdistämistä sanoihin. Kerroimme tytöille, että joskus tarvitaan pientä ärjäisyä, kun pitää ilmaista omaa tahtoaan. Harjoituksessa toinen parista yritti kärkeä ja toinen pistää vastaan. Tytöt seisoivat kasvot vastakkain, kädet toisensa hartioilla. Käskyt ja vastaan sanominen huudettiin toiselle kovalla äänellä. Käskypareina olivat esimerkiksi ota! - en ota!, katso! – en katso! Omalla esimerkillä näytimme tytöille kuinka harjoituksessa toimitaan. Muistutimme tyttöjä, että häpeän ja syyllisyyden tunteet olivat tässäkin harjoituksessa luonnollisia ja tavallisia. Harjoituksen tarkoituksena oli kannustaa ja rohkaista tyttöjä vetämään selkeää rajaa ja käyttämään voimakasta ääntä.

Harjoitus purettiin miettien, missä kohtaa kehoa voima tuntui, entä missä päättäväisyys ja niin edelleen. Lisäksi pohdimme tilanteita, joissa olisi mukava sanoa päättäväisesti ja napakasti, että ei halua jotain. Harjoituksen lomassa huomasimme,

että samat tytöt jotka olivat keskeyttäneet sulkakynä-harjoituksen, eivät kyenneet tähänkään harjoitukseen vaan heittivät homman leikiksi. Muut tytöt suorittivat harjoituksen valtavalla intensiteetillä ja olivat selvästi ylpeitä itseensä harjoituksen jälkeen. Tytöt sanoivat tunteneensa suurta voimantunnetta huutaessaan suureen ääneen.

Lopuksi pidimme purkukeskustelun, jossa jokainen sai kertoa mitä otti mukaansa tästä ryhmäkerrasta. Tytöt kertoivat oppineensa uusia puoli itsestään ja moni koki harjoitusten tuoneen rohkeutta ja itsevarmuutta.

Olimme pelänneet, kuinka heittäytymistä ja mukavuusalueelta poistumista vaativat harjoitukset tytöiltä onnistuvat ja olimme erittäin yllättyneitä tyttöjen rohkeudesta ja estottomuudesta harjoituksissa. Harjoitusten ansioista ryhmämme tiivistyi huomattavasti. Viimeistään nyt tytöt tunsivat olevansa osa tärkeää ja erityistä ryhmää, jonka sisällä vallitsi luottamus. Tämä näkyi selvästi myös tyttöjen keskinäisessä ryhmädynamiikassa. Vaikka kerta oli ollut todella merkittävä ja tyttöjä voimaannuttava, koimme kuitenkin edelleen haasteeksi saada lapsenomaiset tytöt mukaan toimintaan samalla vakavuudella kuin muutkin.

7.7 Vaikeita tunteita

Viidennellä ryhmäkerralla käsitelimme vaikeita tunteita. Tavoittemme tälle kerralle olikin vaikeiden tunteiden tunnistaminen. Tunnelmointikierroksella käytimme apuna kuvakortteja. Kierros sujui luontevasti, tytöt kertoivat odottaneensa

kokoontumistamme ja miltei jokainen tyttö toi ilmi viimekertaisen kerran olleen hyvin merkittävä ja rohkaiseva kokemus.

Ensimmäinen harjoituksemme oli mustekalapainanta. Harjoituksen tarkoituksena on lisätä luottamusta ryhmässä ja rentouttaa. Lisäksi harjoituksen oli tarkoitus opettaa oman kehon rajoja ja ohjata kohti hyvää tekevää ja arvostavaa kosketusta. Harjoituksessa yksi tytöistä kerrallaan asettui vatsalleen makaamaan ryhmän keskelle ja muut ryhmäläiset ”tassuttelivat” käsillään maassa makaavaa. Yllätykseksemme jokainen tytöistä osallistui harjoitukseen ja kertoi sen olleen miellyttävä ja rentouttava. Jopa ne tytöt jotka alussa hieman aristelivat harjoitusta, kertoivat pitäneensä siitä. Oli selkeästi huomattavissa, etteivät tytöt enää arastelleet toistensa koskettamista tai kosketusta.

Seuraavaksi siirryimme harjoittelemaan kateuden tunteen tunnistamista ja puhumaan siitä avoimesti. Keräsimme paperille tyttöjen jo tiedossa olevia sanontoja kateuden tunteeseen liittyen. Pyysimme myös tyttöjä nostamaan esille asioita, joista voisivat tuntea kateutta. Keskustelu oli avointa ja tyttöjen suhtautuminen kateuden tunteeseen oli hyvin kypsää ja realistista. Mietimme missä kateuden tunne tuntuu kehossa. Tämän paikantaminen osoittautui tytöille haasteelliseksi. Asiasta keskusteltuaamme ja sitä ääneen pohdittuaamme, tytöt mielsivät kateuden tunteen tuntuvan mahassa pahana olona sekä päässä, ärsyyntymisen tunteiden johdosta. Kysyimme tytöiltä, olisiko kateuden tunteita mahdollista muuttaa haaveiksi? Tytöt keksivät nopeasti, kuinka kateuden tunteen lempiartistin keikalle pääsevää ystävää kohtaan voisi muuttaa haaveksi ja suunnitelmaksi: säästämällä itse seuraavaa keikkaa varten tarvittavat rahat. Harjoituksen päätteeksi kehuimme tyttöjä upeasta keskustelusta.

Seuraavassa harjoituksessa jokainen maalasi itselleen vaikean tunteen paperille. Aloitimme tutkimalla tunnesanalistoja ja kehotimme tyttöjä miettimään, mitkä tunteista tuntuvat mukavilta ja mitkä vaikeilta. Kehotimme heitä tämän jälkeen keskittymään yhteen vaikeaan tunteeseen, johon he haluavat nyt syventyä. Löydettyään itselleen vaikean tunteen, ohjeistimme tyttöjä hakeutumaan rauhalliseen paikkaan ja maalaamaan sormin vaikeaa tunnetta paperille. Muistutimme, ettei kuvan tarvitse olla esittävä eikä sitä voi maalata väärin. Kehotimme tyttöjä maalaamaan omassa rauhassaan, keskustelematta muiden kanssa. Jokaisen saatua työnsä valmiiksi, kokoonnuimme ringiin, jossa jokainen sai esitellä työnsä ja kertoa mitä oli maalannut. Tytöt toivat keskustelussa hienosti esille vaikeiksi kokemiaan tunteitaan, tunnistaen niitä synnyttäviä tekijöitä. Tyttöjen töissä vaikeiksi tunteiksi nousivat suru, pelko tai ikävä. Kehuimme tyttöjä, sillä jokainen oli keskittynyt hienosti työhönsä ja omaan toimintaansa.

7.8 Neidon vaakuna

Kuudennella kerralla etsimme asioita, joissa tytöt ovat kokeneet olevansa hyviä. Tavoitteemme oli, että tytöt osaisivat olla ylpeitä ja oppisivat pitämään itsestään hyvällä tavalla. Tärkeää olisi myös oppia pitämään iloa yllä sekä löytämään omat vahvuutensa ja voimaa tuottavaa tekemistä.

Aloitimme tunnelmointikierroksella, jossa käytimme apuna kuvakortteja. Niiden avulla jokaisen oli tarkoitus kuvata itsestään löytyviä voimia ja vahvuuksia. Korttien valitseminen osoittautui kohtuullisen haastavaksi ja tytöt valikoivat kortteja melko kauan. Valitessaan sopivia kortteja, tytöt toivat ilmi, etteivät tiedä mikä heidän

vahvuutensa on, eivätkä näin ollen osaa valita sopivaa korttia. Pyrimme auttamaan tyttöjä valinnassa kertomalla, millaisia vahvuuksia me näemme tytöissä. Tälläkin kerralla yhdellä tytöistä oli muita vaikeampaa löytää yhtään mitään vahvuutta itsestään. Tyttö ei myöskään halunnut vastaanottaa meidän tai toisten tyttöjen kehuja. Lopulta tyttö päätyi ottamaan vain summassa kortin, osaamatta kertoa siitä mitään.

Jatkoimme ringissä istumista toiminnanjohtaja -harjoituksella, missä jokainen sai yksi kerrallaan näyttää jonkun lämmittely- tai voimisteluliikkeen. Esimerkin voimin toiset toistivat liikkeen. Tämä harjoitus oli joillekin tytöille vaikeaa toteuttaa. He eivät keksineet mitään liikettä, kun taas muutamat tytöt halusivat näyttää useamman liikkeen. Jokainen kuitenkin osallistui reippaasti liikkeiden tekemiseen. Pohdimmekin kahdestaan, osalle tytöistä oleva erityisen haastavaa olla huomion keskipisteenä. Vaikka ryhmän keskeinen dynamiikka oli toimivaa, oli silti epäonnistumisen pelko osalla tytöistä vieläkin hyvin voimakas.

Seuraavassa harjoituksessa halusimme vahvistaa tyttöjen minäkuvaa ja itsetuntoa. Harjoituksessa jokainen tytöistä teippasi selkäänsä paperin ja lähti sitten kiertelemään kerhotilassa. Kierrellessään tilassa tytöt kirjoittivat toisten selässä oleviin papereihin miksi kyseinen henkilö on heille tärkeä tai muuten hyvä tyyppi. Tytöt pitivät harjoituksesta kovasti. He kiertelivät iloisina tilassa ja selvästi oli nähtävissä, että he tykkäsivät kirjoittaa toisistaan kehuja. Myös me kirjoitimme jokaisen tytön paperille hyviä asioita tytöstä. Asiat joita tytöistä kirjoitimme, olimme miettineet jo aikaisemmin valmiiksi, jotta saimme kirjoitettua jokaiselle jotakin yksiköllistä.

Harjoituksen lopuksi jokainen tyttö luki muille paperistaan valitsemansa kohdat. Tytöt aloittivat valitsemiensa kohtien lukemisen hieman arkaillen ja olivat hämillään saamistaan kehuista. Pian kuitenkin arkuus vaihtui tyttömäiseen hihitykseen ja

tytöistä näki kuinka he nauttivat saamastaan positiivisesta huomiosta. Aikaisemmassa harjoitteessa itseään vähättelevä tyttö ei nähnyt mitään hyvää itsessään tämänkään harjoituksen jälkeen. Hän kyllä luki muille ääneen, mutta jokaisen lukemansa kehun kohdalla hän kuitenkin mitätöi lukemansa ja vähätteli saamiaan kehuja.

Viimeisessä harjoituksessa tytöt askartelivat neidonvaakunan. Jokainen tyttö sisällytti omaan vaakunaan sellaisia asioita, jotka kokivat itselleen tärkeiksi. Pyysimme tyttöjä laittamaan vaakunaan myös niitä asioita, joissa he kokevat olevansa hyviä. Harjoituksen alussa selitimme tytöille, mikä vaakuna on, sekä kerroimme, mitä vaakunat yleensä kuvastavat. Tässä harjoituksessa sen oli tarkoitus kuvastaa oman reviirin tunnusmerkkiä. Askartelun lomassa keskustelimme siitä, miten jokainen on hyvä jossakin ja, miten omia vahvuuksiaan voi löytää, mikäli ei niitä itsessään tunnista. Tytöt olivat yhtä mieltä siitä, että usein oman vahvuuden huomaa silloin, kun joku toinen kehuu tai sanoo sen ääneen.

Purkukeskustelussa istuimme ringissä ja jokainen kertoi omasta vaakunastaan. Tytöt kertoivat, miltä oli tuntunut tehdä vaakunaa ja, miltä tuntui miettiä omia vahvuuksiaan ja hyviä puolia. Tytöt toivat esille etenkin sen, kuinka haastavaksi he itsensä kehumisen kokevat. He myös kertoivat alkuun olevan vaikeaa löytää vahvuuksiaan itsestään. Pohdimmekin yhdessä, voisiko taustalla vaikuttaa suomalainen kulttuurimme, johon itsensä ääneen kehuminen ei istu alkuunkaan.

7.9 Haaveiden leija

Seitsemännellä kerralla pysähdyimme hieman katselemaan tulevaisuuteen. Pyysimme tyttöjä pohtimaan, millaisia toiveita heillä on sekä samalla miettimään, minkälaisen asioiden he haluaisivat muuttuvan viiden vuoden kuluessa. Tytöt askartelivat leijat, joihin he kirjoittivat omat haaveensa. Kerroimme tytöille että, kun haaveet kirjoitetaan paperille, niistä tulee näkyviä ja oma mieli alkaa hiljalleen kuljettaa kohti haaveita.

Kerhon alussa emme vielä kertoneet tytöille, että he tulevat askartelemaan leijan. Halusimme, että tytöt ensin keskittyisivät unelmiinsa ja haaveisiinsa. Tunnelmointikierroksella käytimme tunnekortteja ja niiden avulla tytöt kertoivat, millä tunnelmilla tulivat kerhokertaan ja, oliko tytöillä jäänyt viime kerrasta jotain pohdittavaa.

Tunnelmointikierroksen päätyttyä, jatkoimme keskustelua unelmista ja haaveista. Kysyimme, ketä henkilöä tytöt ihailevat. Suurin osa heistä kertoi ihailevansa äitiään ja useampi tytöistä kertoi ihailevansa ystäväänsä. Tällä kerralla tuli hyvin esille se, etteivät tytöt ainakaan vielä tässä iässä paljonkaan kyseenalaista äitejään, heidän neuvojaan ja valintojaan. Kysyessämme tytöiltä, mikä heidän elämässään on erityisen ihailtavaa, heidän oli vaikeaa löytää sellaista. Yhdessä sitten mietimme ja löysimme jokaisen elämästä ihailemisen aiheita. Sellaisia olivat muun muassa menestyminen tietyissä oppiaineissa ja urheilussa sekä kädentaidot. Kaikkein tärkeimpinä asioina elämässään jokainen pitivät perhettä, mahdollisia lemmikkejä, kavereita ja musiikkia.

Kehotimme tyttöjä keskustelun jälkeen vielä hetken miettimään, mitkä ovat heille niitä kaikkein tärkeimpiä haaveita ja unelmia. Mietittyään, tytöt aloittivat leijojen askartelemisen. Leijoihin tytöt kirjoittivat haaveensa. Heidän kirjoittamia haaveita olivat muun muassa; tutustua erilaisiin maihin ja kulttuureihin, tavata julkisuuden henkilöitä, saada perhe ja töitä, tehdä hyväntekeväisyyttä, omistaa erilaisia lemmikkejä ja kipein asia, mikä nousi kahden tytön haaveissa esille, oli tavata oma isä. Tämä haave puhututti tyttöjä. Eräs tyttö oli hyvin ihmeissään siitä, etteivät nämä kaksi tyttöä olleet koskaan tavanneet isäänsä ja oli jopa melko pahoillaan tyttöjen puolesta. Tytöt kokivat, että pystyivät ja halusivatkin keskustella juuri tästä haaveestaan. Molemmat tytöt olivat kovin pahoillaan siitä, ettei heillä ole koskaan ollut mahdollisuutta rakentaa suhdetta isäänsä. Keskustelussa rohkaisimme tyttöjä uskomaan haaveisiinsa ja tehden niistä voimavarakeskeisiä tavoitteita.

Varsinaista purkukeskustelua emme pitäneet, koska edellä mainittu aihe kirvoitti syvälliseen keskusteluun. Päätimme kerhokerran kuitenkin hyvillä mielin ja uskoen, että jokaisella edes yksi haave toteutuisi.

7.10 Surujen solmut

Tällä kerralla pohdimme jokaisen omassa elämässään kohtaamia surullisia tilanteita ja hetkiä. Harjoittelimme myös irtaantumaa vaikeista tunteista ja jatkamaan sen jälkeen eteenpäin. Tarkastelimme vaikeista elämäntilanteista selviytymistä voimavarana. Tavoitteemme tälle kerralle oli selviytymisen ja voimavarjojen näkeminen surullisissa hetkissä.

Aloitimme kokoontumisen tunnelmointikierroksella, jossa käytimme apuna kuvakortteja. Tytöt kertoivat korttien avulla kuulumisiaan ja jokainen heistä halusi tuoda ilmi tulleen mielellään kerhoon. Keskusteluissa nousi myös esille tyttöjen odottavan viikoittaista tapaamistamme.

Seuraavaksi kerroimme tytöille aloittavamme surujen sananlaskut -nimisen harjoituksen. Siinä keskustellen keräsimme sanontoja, joita tiesimme liittyvän suruun. Tyttöjen oli alkuun vaikea keksiä tai muistaa kuulemiaan sanontoja, mutta annettuaamme muutaman esimerkin, myös tytöille muistui mieleen kuulemiaan sanontoja.

Seuraavaksi siirryimme surujen solmut -harjoitukseen. Jaoimme jokaiselle tytölle paperin, johon he piirsivät ihmisen ääriviivat. Pohdimme sitten yhdessä surun tunnetta ja sitä, missä kaikkialla se kehossa tuntuu. Tytöt löysivät hyvin helposti paikat, johon suru kehossa asettuu. He lisäsivät ne piirroksiinsa. Tyttöjen kuvissa oli kuvattu surun tunteen silmissä, kurkussa, päässä, rinnassa ja vatsassa. Tytöt osasivat myös hienosti keskusteluissamme kuvailla, kuinka suru tuntuu silmissä itkun kirveltäessä, rinnassa pahan olon puristaessa tai päässä kovan itkemisen jälkeen.

Jatkoimme harjoitusta keskustelemalla, millaisia suruja voisi nuoren elämässä olla. Tytöt miettivät ja kertoivat tällaisia olevan esimerkiksi, lemmikin kuolema, vanhempien ero, epäonnistuminen kokeessa, riita ystävän/läheisen kanssa tai ero poikaystävästä. Pohdimme myös, mitkä näistä suruista voisivat olla ”lyhyitä” suruja ja, mitkä taas voisivat tuntua pitkään vaikealta. Tytöt kuvailivat riidat ja pettymyksen tunteet lyhyiksi suruiksi ja pohtivat esimerkiksi rakkaan lemmikin tai läheisen menettämisen tunteen pitkään vaikeata.

Keskusteltuamme suruista, annoimme jokaiselle tytölle hupparin nyörin. Selitimme, että harjoituksen tarkoituksena on laittaa jokaisen miettimään omassa elämässään tapahtuneita vaikeita hetkiä ja tapahtumia. Jokainen suru saa nyöriin oman solmunsa. Korostimme, että työ on itsenäinen ja ohjasimme tyttöjä hakeutumaan rauhalliseen paikkaan ja käyttämään harjoitukseen tarvitsemansa ajan. Tyttöjen ollessa valmiita palasimme ringiin ja annoimme jokaiselle tytölle mahdollisuuden kertoa omista suruistaan. Tytöt toivatkin esille suuria suruja, kuten läheisen menettämisen, vanhempien eron sekä muita kokemiaan pettymyksiä.

Esitimme jokaisen kerrotun solmun jälkeen kysymyksen, kuinka surun kokenut oli siitä selvinnyt. Yllätyimme positiivisesti, sillä tytöt osasivat erittäin hienosti kuvailla surusta selviytymisen keinoja. He olivat surua purkaakseen joko kirjoittaneet tai puhuneet. Yksi tyttö kertoi olleen liian vaikeaa puhua kenellekään ihmiselle, joten hän oli puhunut koiralleen ja illalla pehmonalelleen. Hän koki jo pelkän puhumisenkin auttaneen pahaan oloon ilman, että siitä puhui konkreettisesti kenellekään henkilölle. Tytöt kertoivat myös harrastaneensa liikuntaa, kuunnelleensa lempimusiikkiaan, herkutelleensa tai hakeutuneensa ystävänsä seuraan surun hetkellä. Ryhmässämme oli myös tyttö, joka koki harjoituksen todella hyvänä ja avuliaana, vaikkei hän halunnutkaan puhua meille yhdestäkään kohtaamastaan surusta. Kerroimme sen olevan hieno juttu ja muistutimme, miten jokainen harjoituksemme on vapaaehtoinen ja niihin voi osallistua juuri sen verran, kun itse tuntee hyväksi ja luontevaksi.

Harjoituksen jälkeen kerroimme tytöille murrosiästä ja siihen liittyvistä tunnemyrskyistä, jotka eivät aina edes tarvitse suurta syytä syntyäkseen. Kerroimme, kuinka hyvä olisi jos jokainen tytöistä omistaisi sellaisen aikuisen, jolle olisi turvallista ja helppoa puhua vaikeistakin asioista. Muistutimme, että mikäli tällaista

henkilöä ei perhe piiristä löydy, voi turvallinen aikuinen olla esimerkiksi opettaja, kuraattori, terveydenhoitaja tai vaikkapa nuorisotyöntekijä.

Keskustelun päätyttyä, pyysimme tyttöjä kaivamaan esille viime kerralla tekemänsä haaveiden leijat ja kiinnittämään surujen solmut niihin pyrstöksi. Kävimme vielä keskustelua siitä, miten surujen määrä vaihtelee elämän eri vaiheissa. Joskus solmuja on enemmän ja joskus vähemmän. Jos solmuja on paljon, leija lentää matalammalla, välillä sitten taas korkeammalla. Otimme vielä esille paperit, joihin tytöt olivat piirtäneet ihmisen kuvat ja määritelleet paikkoja, joissa suru tuntuu. Pyysimme tyttöjä kirjoittamaan aikaisemmin ilmenneitä keinoja surun karkottamiseen ja miettimään samalla yhdessä lisää keinoja. Tarkoituksena oli kirjoittaa paperit niin täyteen kuin mahdollista.

Lopuksi, ennen purkukierrosta, halusimme varmistaa, etteivät tytöt lähdä liian haikeilla ja surullisilla mielin ryhmästä. Tämän varmistimme tekemällä mielikuvaharjoituksen, jossa puhalletaan pois tummat surupilvet. Mielikuvaharjoitus oli tytöille yllättävän haastava. Muutaman tytön oli vaikea keskittyä harjoitukseen ja he hihittelivät harjoituksen aikana. Toisaalta, harjoitus ainakin toimi toivomallamme tavalla, eikä kukaan lähtenyt surullisin mielin kotiin.

7.11 Kurkiaura

Toiseksi viimeisellä kerralla taittelimme origami-kurjet. Tässä harjoituksessa kurki symboloi muutosta ja eteenpäin menemistä. Tällä kerralla myös työstimme ryhmän päättymistä sekä käsittelimme ryhmässä ja yksilönä olemista.

Tunnelmointikierroksella keskustelimme ryhmän päättymisestä ja siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita se tytöissä herättää. Jokainen tyttö koki päättymisen haikeana, jopa epärealistisena. Kysyimme tunnelmia viime kerrasta ja tiedustelimme, olisivatko tytöt halunneet vielä jutella käsitellyistä aiheista. Kerhon päättymisen kuitenkin painoi tyttöjen mieltä sen verran, etteivät he kokeneet haluavansa puhua muista aiheista.

Kerroimme tytöille tämän kertaisena harjoituksena olevan origami-kurkien taittelua. Selitimme tytöille, mitä kurki symboloi tässä harjoituksessa. Origamia varten jokainen sai maalata vesiväreillä tai muilla haluamillaan väreillä paperin. Tarkoituksena oli, että he maalaisivat oman näkemyksensä rauhasta ja levollisuudesta. Laitoimme taustalle rauhallista musiikkia soimaan ja kehotimme tyttöjä keskittymään omaan työhönsä. Tyttöjen maalatessa juttelimme rauhasta ja rauhoittumisesta. Tytöt kokivat tarvitsevänsä eniten rauhaa läksyjä tehdessään tai lukiessaan kokeisiin. Osa tytöistä kertoi harrastavansa piirtämistä ja piirtäessään kaipaavansa rauhalliseen ympäristön. Tytöt miettivät, että joskus koulussa, omassa luokassaan, heidän menonsa villiintyy niin, että he kaipaisivat ulkopuolista henkilöä paikalle rauhoittamaan tilannetta. Tällaiseksi ulkopuoliseksi henkilöksi he nimesivät esimerkiksi opettajan.

Juttelimme myös, että suuttumus ja kiukku saavat usein mielen ja kropan ylikierroksille, jolloin rauhoittuminen olisi hyväksi. Etenkin siksi, ettei tulisi sanottua jotain sellaista, mitä joutuisi myöhemmin katumaan. Tytöt kertoivat, että usein ihastuksen tunteetkin aiheuttavat levottomuutta. Rauhoittumista tarvitsee etenkin silloin, kun ihastuksen kohde on lähettyvillä. Tytöt sanoivat, että olisi kamalaa jos ihastuksen kohde pitäisi tyttöä kikattelevana pikkutyttönä. Kerroimme tytöille, että olemme usein liian kriittisiä omaa toimintaamme kohtaan. Se, mikä omasta mielestämme voi näyttää nolona käyttäytymisenä, voikin toisen mielestä olla herttaista tai positiivisella tavalla hauskaa toimintaa.

Origami-kurkien taitteleminen osoittautui hyvin hankalaksi. Yksi tytöistä oli taitellut origameja aikaisemmin ja onnistui sen ansiosta kurjen taittelussa. Kaikille muille origamin tekeminen oli vaikeaa ja aiheutti ilmapiirin kiristymistä. Yksi tytöistä turhautui niin kovasti, että alkoi tiuskimaan muille tytöille ja ohjaajille. Hän oli luovuttamassa, eikä kyennyt vastaanottamaan muiden tukea ja kannustusta. Tyttö selvästi halusi vetäytyä hetkeksi omiin oloihinsa ja rauhoittua. Palattuaan muiden pariin, hän oli rauhoittunut. ja pystyi tekemään origaminsa valmiiksi ohjaajan avustuksella. Purkukeskusteluissa tyttö toi esille, ettei aio enää koskaan taitella origameja. Muutkin tytöt toivat esille sen, miten vaikeaa origami oli tehdä, mutta eivät kokeneet sitä niin vastenmieliseksi, etteivät tulevaisuudessa tekisi enää yhtään origamia.

Ennen kerhon päättämistä suunnittelimme vielä, mitä teemme viimeisellä kerhokerralla. Tytöt saivat tuoda esille toiveitaan ohjelmasta ja tarjoiluista. Pyysimme tyttöjä kirjoittamaan meille henkilökohtaisen palautekirjeen kerhosta ja tuomaan sen mukanaan viimeiselle kerhokerralle. Lisäksi ehdotimme tytöille, että voivat halutessaan pukeutua hieman juhlavammin, esimerkiksi mekkoihin.

7.12 Voimaneitojen juhlat

Viimeisellä kerralla pidimme voimaneitojen juhlat. Tytöt olivat saaneet edellisellä kerralla esittää toiveitaan, niin ohjelman kuin juhlissa tarjottavien herkkujenkin suhteen. Olimme myös sopineet kahden paikallislehden toimittajan tulevan tekemään juttua ryhmästäme. Toimittajien saapuminen jännitti tyttöjä kovasti. Kahta tyttöä lukuun ottamatta, tytöt olivat ilmoittaneet, etteivät halua tulla mukaan valokuvaan. Olimme tiedustelleet tätä asiaa aikaisemmin ja keränneet samalla vanhempien suostumuksen lehtijuttua varten.

Tunnelmointikierroksella olikin aistittavissa tyttöjen jännitys ja samalla myös kerhon lopettamisesta aiheutuvat alakulon tunteet. Tytöt eivät tahtoneet jaksaa keskittyä kuuntelemaan muiden kuulumisia. Aloimmekin aika nopeasti kasaamaan näyttelyitä tyttöjen voimaboksien sisällöstä (LIITE 6.). Jokainen tyttö otti oman tilan ja suunnitteli itse oman näyttelynsä. He saivat astella työnsä ja boksinsa näytteille omannäköisellä tavallaan. Näyttelyiden valmistuttua, tytöt halusivat laittaa musiikkia sekä tanssia ja jutustella.

Lehtitoimittajien saavuttua, tytöt olivat hyvin hermostuneita ja liikkuivat levottomasti ympäriinsä. He kuitenkin rauhoittuivat aika pian. Kaksi tyttöistä toi ilmi halukkuutensa antamaan toimittajille haastattelun. Lopulta, kun toimittajat ottivat kuvia artikkeliin, halusivat kaikki tytöt osallistua siihen. Niinpä lopullisessa lehtijutussa seisoimme kuvassa ylpeinä jokaisen voimaneitomme kanssa.

Toimittajien lähdettyä vietimme aikaa jutellen ja vaihtaen ajatuksia ryhmästä, sen päättymisestä ja tyttöjen tulevaisuuden suunnitelmista. Ennen juhlien päättymistä,

kiersimme yhdessä näyttelymme. Tytöt saivat kertoa töistään ja niiden tekemisen herättämistä tunteista. Annoimme myös jokaiselle tytölle timantin ja halaten kerroimme heidän olevan erityisen arvokkaita juuri tuollaisina.

Loppukierroksemme oli hyvin tunteellinen, kaikki toivat esille haikeutta ja surua, jonka ryhmän päätyminen heissä herätti. Ehdottaessamme tytöille uutta tapaamista syksyllä, olivat tytöt hyvin innostuneita ja pitivät sitä tärkeänä. Niinpä jätimme hyvästit ja annoimme jokaiselle tytölle mukaan kirjeen, jossa kiitimme osallistumisesta ja osallisuudesta tämän hienon kokemuksen rakentamisessa.

8 VOIMANEIDOT PROJEKTIN ARVIOINTI

Tavoitteiden asettaminen ja suunnittelu olivat tärkeässä osassa opinnäytetyömme aloitusvaiheessa. SWOT -analyysi toimi hyvänä strategisen suunnittelun aloitustyökaluna. SWOT:n avulla voidaan sijoittaa toiminnan heikkoudet ja vahvuudet sekä toimintaympäristössä ilmenevät mahdollisuudet että uhat nelikenttään. (Raatikainen L, 2012) SWOT-analyysi on Albert Humpreyn kehittämä nelikenttä analyysi, jossa arvioidaan sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet (strengths) ja heikkoudet (weaknesses), ulkoisia tekijöitä mahdollisuudet (opportunities) ja uhat (threats). (innokylä 2012) Swot -analyysin avulla suunnitteluvaiheessa voidaan nähdä ongelmatilanteita jo ennakolta ja näin virheitä voidaan välttää. SWOT -analyysin avulla voidaan myös luoda perustaa tulevalle suunnittelutyölle. (Raatikainen L, 2012)

8.1 SWOT - analyysi

Opinnäytetyömme toiminnallista osuutta ajatellen, tärkeimpänä vahvuutena pidimme valmista konseptia, joka antoi meille selkeät raamit ja toimintamallit. Kysyntä toiminnalle tuli koululta, joten vahvuutena pidimme myös voimakasta tarvetta kyseisen ryhmän toteuttamiselle. Meillä molemmilla oli kokemusta nuorten parissa työskentelystä ja tiesimme pärjäävämmme myös haastavissa tilanteissa. Työn ja opintojen kautta meille oli syntynyt mielenkiinto aihetta kohtaan, jonka ajattelimme vaikeinakin hetkinä tukevan toimintaamme.

Vaikka meillä oli käytössämme valmis konsepti opinnäytetyömme toiminnallista osuutta ajatellen, emme kuitenkaan olleet ehtineet saada konseptiin kuuluvaa koulutusta. Sen näimme mahdollisena heikkoutena toiminnassamme. Perehtyminen konseptiin ja sen sisältöön jäi vastuullemme ja alussa pohdimme, kuinka osaamme omaksua oikeanlaisen toimintamallin, konseptin onnistuneen toteutuksen turvaamiseksi. Olemme molemmat perheellisiä ja opintojen ohella työtä tekeviä, joten hektisen arjen ja aikataulujen yhteensovittamisen koimme toiminnan heikkoutena.

Toimintamme mahdollisuuksia pohtiessa, ajattelimme yhteistyökumppanien olevan merkittävässä roolissa. Heidän kauttaan uskoimme löytävämme resurssit toiminnalle sekä apua ryhmän kasaamiseen. Konseptiin tutustuessamme, näimme mahdollisuutena myös tilaisuuden vaikuttaa positiivisesti tyttöjen elämään.

Uhkana toiminnallemme, pohdimme olevan tyttöjen osallistumattomuus tai sitoutumattomuus. Meidän olisi mahdotonta toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallinen osuus, mikäli tytöt eivät sitoutuisi toimintaan. Mietimme myös, miten rikkonaista toiminnasta tulisi, mikäli tytöillä ilmenisi paljon poissaoloja tai haluttomuutta osallistua toimintaan. Toimintamme olisi vaikea säilyttää tavoitteellisena. Ajattelimme toiminnan olevan myös erittäin intensiivistä, joten uhkana näimme myös oman jaksamisemme mahdollisesti raskaiden ja vaikeiden asioiden käsittelyssä. Mietimme myös, miten tytöt suhtautuvat intensiiviseen toimintaan. Voivatko harjoitteet, jotka sisältävät vaikeita teemoja, olla tytöille liian haastavia? Uhkana mieleemme nousi myös pelko ryhmän toimimattomuudesta. Mitä jos ryhmäytymistä ei tapahdu tai tyttöjen ryhmädynamiikka ei toimi ollenkaan.



KUVIO 2. SWOT -analyysi.

8.2 Toiminnan arviointi SWOT -analyysin avulla

Vahvuutenamme oli Alavieskan yhtenäiskoululta tullut tarve kyseiselle ryhmätoiminnalle. Koulun kuraattori ja psykiatrinen sairaanhoitaja olivat mahdollistamassa toimintaamme. Ilman heidän apuaan olisi yhtenäisen ryhmän kasaaminen ollut hyvin haastavaa.

Ennen ryhmän alkamista ajattelimme mahdollisena heikkoutena olevan se, ettemme olleet kouluttautuneet Voimaneito-ohjaajiksi – mikä myös on mahdollista tässä

konseptissa. Mutta melko pian huomasimme nykyisten opintojemme sekä ammatillisen kasvun työmme kautta, auttaneen meitä niissä tilanteissa ja hetkissä, jotka tuntuivat haasteellisilta. Toki myös perehtyminen Voimaneidot -ohjaajan oppaaseen oli oleellista, jotta me ohjaajina ymmärsimme ryhmäkertojen sisällölliset tavoitteet ja erilaisten teemojen merkitykset.

Ryhmäkertoihin valmistautuminen vaati paljon aikaa ja pidimme teemoihin tutustumista tärkeänä. Tyttöjen suuri mielenkiinto jokaista ryhmäkertaa kohtaan tuotti toisaalta paineita siitä, että jokainen kerta vastaisi tyttöjen odotuksia. Koska oma arkemme oli välillä hyvin hektistä perhe-elämän ja töiden vuoksi, oli yhteisen ajan löytäminen kerhon suunnittelemista varten välillä haasteellista.

Hyvät ja toimivat yhteistyökumppanit olivat suuressa osassa mahdollistamassa toimintaamme. Alavieskan yhtenäiskoululta saimme materiaaalipaketin Voimaneidot -ryhmän toteuttamiseen. Paketti sisälsi Voimaneidot -ohjaajan oppaan, tunnekortit, sekä muun harjoituksissa tarvittavan materiaalin. Koulu lahjoitti meille myös osan askartelumateriaalista. Ylivieskan kaupungin sivistystoimelta saimme rahoituksen, jolla kustansimme välipalat sekä lisämateriaaleja. Alavieskan Osuuspankki tarjosi meille tilat ryhmän kokoontumisiin.

Olimme tutustuneet huolella konseptiin, joten pystyimme välittämään tytöille positiivisen kuvan ryhmästä sekä ammatillisen vaikutelman omasta toiminnastamme. Sen myötä tytöille syntyi tunne, ryhmän olevan merkityksellinen meille ohjaajillekin muutenkin kuin vain opinnäytetyön takia.

Oli hienoa huomata, etteivät analyysissämme määrittelemät uhat täysin toteutuneetkaan. Jokainen tyttö sitoutui toimintaan hienosti ja poissaoloja oli hyvin

vähän. Tyttöjen sitoutuneisuudesta kertoo myös se, että yksi ryhmän tytöistä tuli paikalle vaikka oli sairastunut iltapäivällä koulussa. Katsoimme kuitenkin parhaaksi viedä tytön kotiinsa lepäämään, mikä harmitti häntä ja koko ryhmää todella paljon.

Tavoitteellisuus pysyi ehjänä juurikin tyttöjen sitoutumisen ja osallisuuden vuoksi. Tämän lisäksi ryhmädynamiikka toimi hienosti ja jo hyvin alussa jokaisella oli luontevaa olla ryhmässä. Ryhmän sisällä vallitsi luottamus ja kannustava ilmapiiri. Tietyt harjoitteet osoittautuivat joillekin tytöille vaikeiksi ja haastaviksi vaikka olimme etukäteen yksilöllistäneet niitä ryhmämme näköisiksi.

9 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyömme tehtävänä oli järjestää Voimaneidot -ryhmätoimintaa osalle Alavieskan yhtenäiskoulun seitsemäsluokkalaisista tytöistä. Ryhmämme muodostui kahdeksasta tytöstä. Näitä tyttöjä yhdistivät heikot sosiaaliset taidot ja itsetunnolliset ongelmat. Mari Lankisen suunnittelema Voimaneidot -konsepti tarjosi meille valmiin ja toimivan pohjan työllemme. Konseptin avulla meidän oli helppo suunnitella ja ohjata Voimaneidot -ryhmää sekä asettaa realistisia tavoitteita opinnäytetyöllemme. Voimaneidot -konseptiin tutustuessamme, ajattelimme sen kaltaisen toiminnan vaikutusten näkyvän tyttöjen elämässä vielä pitkään, suhteellisen lyhytkestoisen yhteistyömme jälkeenkin.

Tavoitteenamme oli sosiokulttuurisen toiminnan avulla vahvistaa tyttöjen tunneilmaisua ja sen myötä vaikuttaa positiivisesti heidän itsetunnon kehitykseen. Uskoimme kyseisellä toiminnalla olevan positiivinen vaikutus myös nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä. Tavoitteemme tuntuivat olevan saavutettavissa ja etenkin ensimmäisen kerran ryhmää pidettyämme, koimme saaneemme kasaan erinomaisen porukan.

Yhdessä kuraattorin kanssa onnistuimme erinomaisesti yhtenäisen ryhmän kokoamisessa. Ryhmämme saavutti suhteellisen nopeasti ryhmän sisäisen luottamuksen, jonka ansiosta toimintamme oli avointa ja yhteisöllistä. Pyysimme tytöiltä kirjallista palautetta Voimaneidot -ryhmästä ja myös tyttöjen palautteesta oli nähtävissä luottamuksen merkitys toiminnan mielekkyyden kannalta. *"Kerhoon oli ihana tulla joka kerta. Tunnelma oli luottamuksellinen ja asioista/mietteistä suht helppo keskustella. ... Mieleenpainuvinta taisi olla se, että joka kerta oli helpompi olla ja puhua."*

Luottamus ja ryhmän hyvä yhteishenki auttoivat tyttöjä tutustumaan syvällisemmin ja ennakkoluuloitta toisiinsa. Tämä tuli ilmi myös tyttöjen palautteesta: *”Mukavaninta kerhossa oli se, että kerhossa oli hyvä yhteishenki eikä kukaan jäänyt murjottamaan takalalle.”*

Opinnäytetyömme myötä tutustuimme ensimmäistä kertaa Voimaneidot -konseptiin ja olikin hienoa todeta löytäneemme aivan ideaalin porukan toiminnan onnistumisen ja vaikuttavuuden näkökulmasta. Tytöt olivat innostuneita, avoimia ja sitoutuneita. He lähtivät toimintaan täysillä mukaan, eivätkä vähätelleet toiminnan merkitystä tai vaikuttavuutta. Tämän kaltaisen ryhmän ansiosta oma ammatillisuutemme kasvoi valtavasti ja saimme mittaamattoman arvokkaita kokemuksia työskentelystä nuorten parissa.

Kymmenen viikkoa kestävä toimintamme aikana oli myös ajanjaksoja, jolloin meidän oli vaikeaa nähdä työmme merkityksellisyyttä tyttöjen tulevaisuuden kannalta. Työn lomassa ajoittain sokeuduimme joka hetki tapahtuville pienille, mutta merkittäville muutoksille tyttöjen tunneilmaisun kehityksessä. Ryhmän merkitys tytöille avautui kuitenkin meille kokonaisuudessaan viimeistään lukiessamme tytöiltä saamiamme palautekirjeitä. Kirjeissä tuli vahvasti ilmi haikeus toiminnan päättymisestä, mutta myös voimaantuminen, jota jokainen tyttö oli osaltaan kokenut.

”Toivoin, että kerhoa olisi ollut pidempään, mutta tämä oli todella mukava kokemus.”

”Kerho oli hauska uusi kokemus, joka vahvisti asioita minussa. ... Aluksi ajattelin että ´mikä ihme tämäkin on´ ja en pitänyt sitä minkäänlaisena, mutta onneksi kävin ja en voi muuta kuin kiittää todella paljon.”

"Oon tosi onnellinen ett' päätin tulla, tää oli tosi ihana kokemus. ... Jos mä jotakin kerhosa opein niin sen, että silloin kun itkettää niin saa itkee. ... Oli aivan ihanaa, että minutkin otettiin tähän kerhoon."

"Kiitos teille siitä, että olen enemmän tekemisissä kavereitteni kanssa, yleensä olen vain kotona. Kiitos teille myös siitä, että opin hallitsemaan paremmin tunteitani, varsinkin silloin kun olen vihainen."

"Voimaneidot oli hauska ja mukavaa vaihtelua arkeen. Kerhosta sai paljon mielenkiintoisia vinkkejä ja apuja."

"Olen varma että kerho 'helpotti' elämääni jollain tapaa, en vain osaa nimetä miten. Ehkä kerho auttoi olemaan itsensä kanssa ja hyväksymään asioita."

"Sen narujutun ansiosta pystyin käsittelemään surut, jotka olin jättänyt taakseni."

"Kerhon päätyttyä olen ollut avoimempi ja itsevarmempi."

"Piirtämällä ja maalaamalla sai purkaa tunteita."

"Kerho oikeastaan vaikutti muhun paljon. Olen ollut iloisempi. Mun on ollut helpompi hallita mun tunteita ja jutteleminen on ollut helpompaa."

9.1 Tapaaminen puolenvuoden kuluttua

Kerätäksemme havaintomateriaalia opinnäytetyötämme varten, ehdotimme tytöille ylimääräistä tapaamista. Tytöt innostuivat ajatuksesta ja sovimme tapaavamme puolen vuoden kuluttua kerhon päättymisestä. Yhtä lukuun ottamatta, kaikki tytöt tulivat paikalle. He kertoivat odottaneensa näkemistämme ja jälleennäkemisen riemu olikin käsin kosketeltavaa.

Jo heti ensi näkemältä havaitsimme tytöissä selkeitä muutoksia. Jokainen heistä saapui paikalle energisenä ja itsevarmana. Ryhmänä he olivat erittäin tiivis ja heille oli selvästi syntynyt omaa sisäpiirihuumoria. Tytöt kertoivatkin olleensa ryhmän jälkeen paljon tekemisissä keskenään. Kaksi heistä kertoivat olevansa nykyisin parhaita ystäviä.

Tytöt toivat keskusteluissamme ilmi useita positiivisia vaikutuksia, joita Voimaneidot -ryhmä oli heidän elämäänsä tuonut. Jokainen koki itsevarmuutensa ja -tuntonsa kasvaneensa ryhmän ansioista. He kertoivat olevansa paljon sosiaalisempia ja rohkeampia toimiessaan erilaisissa ryhmissä. Moni tytöistä sanoi viettäneensä ryhmän päätyttyä enemmän aikaa muiden nuorten parissa kodin ulkopuolella.

Tytöt kertoivat Voimaneidot -ryhmällä olleen merkittäviä vaikutuksia heidän tunneilmaisuunsa. Ryhmässä tehtyjen harjoitteiden avulla tytöt kokivat oppineensa, että tunteiden ilmaisemisella on voimaannuttava ja rauhoittavakin vaikutus. He olivat ymmärtäneet, että myös negatiiviset tunteet voi tuoda esille, kunhan ne eivät loukkaa lähellä olevia ihmisiä.

Yksi tytöistä kertoi haaveiden leija harjoituksen jälkeen uskaltaneensa lähteä toteuttamaan omia haaveitaan. Kesän aikana hän oli tehnyt jo monta asiaa, jotka olivat aikaisemmin olleet vain unelmia. Yksi tytöistä taas toi ilmi, miten oli surujen solmut -ryhmäkerralla oppinut käsittelemään suruja, jotka olivat olleet piilotettuina ja pois suljettuina jossakin syvällä.

Kaiken kaikkiaan tytöt kokivat oppineensa tuntemaan ja ymmärtämään ennen kaikkea itseään ryhmän avulla. Kuunnellessamme tyttöjen kokemuksia ja ajatuksia, meidän oli helppo havaita heissä kaikki edellä mainitut positiiviset vaikutukset. Mikään tyttöjen olemuksessa ei enää viitannut siihen hyvin jännittyneeseen sekä hermostuneeseen tyttöporukkaan, jonka kanssa Voimaneidot -ryhmämme aloitimme. Nyt kanssamme istuikin reipas porukka ihania, itsetietoisempia nuoria naisia.

9.2 Toiminnan arviointi ja saavutukset

Alavieskassakin oli jo ennen toimintamme alkua havahduttu todellisuuteen, jonka Helne tuo tutkimuksessaan esille herättelemällä yhteiskuntaa siihen, ettei syrjäytymistä analysoitaessa ole olennaista tarkastella niinkään syrjäytyneitä kuin sitä suhdetta, joka heillä on muuhun yhteiskuntaan. Tätäkin tärkeämpää on tarkastella mikä suhde yhteiskunnalla ja sen instituutiolla on syrjäytyneisiin, miten ne representoivat syrjäytymisen, miten se kohdataan ja, miten sitä hoidetaan. (Helne 2002, 9) Puhuttaessa syrjäytymisestä, yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoutena otetaan samalla kantaa siteitä vahvistavaan yhteiskunnalliseen toimintaan. Nykyään sosiaalialan ihmisiä edellytetään osallistumista yksilöiden siteitä yhteiskuntaan vahvistavaan toimintaan. (Raunio 2006, 72) Helnen ja Raunion

esittämien näkemysten perusteella rakentui myös vankka tarvepohja Voimaneidot -ryhmän kaltaiselle syrjäytymistä ennaltaehkäisevälle toiminnalle. Saimmekin hienon mahdollisuuden olla vaikuttamassa ja kantamassa osaltamme vastuuta yhteiskuntamme ja yhteisömme hyvinvoinnin edistämisessä.

Perehdyttäessä esimerkiksi nuorisotutkimusseuran julkaisuihin, käy ilmi nuorten itsensä pitävän ystävien puutetta syrjäytymisen tärkeimpänä syynä. Läheisten ihmissuhteiden ja sosiaalisen tuen tiedetään vaikuttavan merkittävästi ihmisten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksissa on myös osoitettu sosiaalisen tuen puutteen olevan yhteydessä masennukseen. (Autio, ym. 2008, 65) Tähän tietoon viitaten voidaan todeta Voimaneidot -ryhmän toiminnan olleen syrjäytymistä ennaltaehkäisevää toimintaa. Niin omat havaintomme, samoin kuin tyttöjen kokemukset toiminnasta, vahvistavat heidän sosiaalisten suhteidensa parantuneen Voimaneidot -ryhmään osallistumisen jälkeen. Ryhmän sisällä muodostui läheisiä ihmissuhteita ja toisaalta taas osallisuus sosiokulttuuriseen toimintaan vahvisti myös tyttöjen ryhmän ulkopuolisia suhteita.

Kuula toi nuorten syrjäytymistä tutkivassa kirjassaan esille epävarmuuden ja näköalattomuuden näyttävän passivoivan nuoria (Kuula 2000, 174). Koemme Voimaneidot -ryhmän avulla pystyneemme tarjoamaan tytöille uudenlaisia ja laajempia näkökulmia nuoruuteen. Saimme toiminnan avulla lisättyä tyttöjen sosiaalista aktiivisuutta. He kertoivat tapaamisellamme liikkuvan nykyisin enemmän muiden nuorten parissa ja tuntevansa aikaisempaa paremmin kuuluvansa ikäistensä joukkoon. Tytöt toivat ilmi viettäneensä paljon aikaa kotona ennen ryhmämme alkua, sillä eivät olleet tunteneet kuuluvansa yhteisöön. Nyt heidän ei enää tarvinnut jättäytyä kotiin, sillä he tunsivat nykyisin seisovansa samalla tasolla paikkakunnan muiden nuorten kanssa.

Tyttöjen palautteista kävi vahvasti ilmi heidän parantuneet taidot tunteiden käsittelyssä. Tytöt kertoivat oppineensa harjoitteiden ja toistensa vertaistuen avulla kohtaamaan ja näyttämään erilaisia tunteita. He toivat myös ilmi Voimaneidot -ryhmän auttaneen tyttöjä *“olemaan itsensä kanssa”* ja hyväksymään tunnetasolla tapahtuvia voimakkaitakin muutoksia. Näiden kokemusten perusteella näemme tämän kaltaisen sosiokulttuurisen toiminnan edistäneen tyttöjen oman voiman haltuunottamisesta. Tämä ilmenee tytöillä ymmärryksenä ja armollisuutena itseä kohtaan, kovienkin murroien tunnemyrskyjen keskellä. He saivat Voimaneidot -ryhmästä valmiuksia sekä keinoja käyttää omaa sisäistä voimaansa tunteiden jaotteluun, käsittelyyn ja rauhoittamiseen.

Tytöt kertoivat Voimaneidot -ryhmään osallistumisen vahvistaneen heidän itseluottamustaan. Myös me havaitsimme tämän tyttöjen muuttuneesta olemuksesta. He olivat iloisempia, avoimempia ja rohkeampia. Reivinen tuo kirjassaan esille nuorille olevan tärkeää, että he voivat kokea yhteisöllisyyttä sekä saavat mahdollisuuden tehdä omia valintojaan ja edetä kohti tavoitteitaan (Reivinen ym, 2013, 248). Uskomme tyttöjen parantuneen itsetunnon ja ryhmän myötä tapahtuneen voimaantumisen, antaneen tytöille rohkeutta ja varmuutta toteuttaa itseään ja haaveitaan. Nähdessämme tyttöjä puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen, kertoi yksi tytöistä saavuttaneen riittävän itsevarmuuden ja rohkeuden, jotta hän uskaltaa aloittaa kauan haaveilemansa harrastuksen. Tyttö oli haaveiden leija ryhmäkerralla kertonut unelmoineensa tanssiharrastuksesta, mutta vanhempien voimakkaan painostuksen alla luopuneensa haaveesta. Nyt asioita paljon mietittyään, hän oli kuitenkin tullut siihen tulokseen, että haluaa itse tehdä joitakin omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja ja kulkea kohti unelmiaan.

9.3 Kokemuksiamme Voimaneidot -ryhmän ohjaamisesta

Aloittaessamme opinnäytetyötämme, olimme yhtä aikaa innostuneita ja jännittyneitä. Olimme astumassa mukavuusalueemme ulkopuolelle ja aloittamassa haasteellista projektia, josta meillä ei ollut minkäänlaista kokemusta tai tietopohjaa. Paineita työskentelyllemme aiheuttivat myös yhteistyökumppaneidemme kovat odotukset Voimaneidot -ryhmän toiminnan myönteisestä vaikutuksesta tyttöihin. Toisaalta saimme myös paljon innostavaa palautetta. Myönteinen palaute vahvisti ajatuksiamme siitä, että tekemämme työ on merkityksellistä juuri meidän näköisensä.

Voimaneidot -ryhmän vetäminen oli erittäin intensiivinen projekti. Välillä se oli myös henkisesti kuormittavaa, sillä kävimme lyhyessä ajassa tyttöjen kanssa läpi paljon erilaisia, ajoittain voimakkaitakin tunteita sekä niiden herättämiä reaktioita, ajatuksia, ja muistoja. Toisaalta henkisen kuormittavuuden vastapainoksi saimme suuria onnistumisen kokemuksia ja hienoja oivalluksia. Projektin intensiivisyyden vuoksi oli hyvä, että käytimme reilusti aikaa kirjallisen osion työstämiseen. Saimme tytöiltä suhteellisen lyhyessä ajassa valtavan paljon informaatiota, jonka kyllä vastaanotimme, mutta pystyimme käsittelemään vasta myöhemmin. Kirjoitusprosessin aikana havahduimme useamman kerran ymmärtäessämme, kuinka suuri merkitys yksittäisillä harjoituksilla oli ollut tyttöihin. Työmme tulokset ja vaikutukset ymmärsimme paremmin hahmottaessamme kokonaiskuvan tarkemmin. Kokonaiskuvan hahmottaminen onnistui, kun ajatuksemme eivät olleet enää sidottuina yksittäisiin ryhmäkertoihin tai harjoituksiin.

Vaikka kävimme projektin aikana itsekkin läpi laajan skaalan erilaisia tunteita, jäi päällimmäiseksi tuntemukseksi kuitenkin upea ja ammatillista kasvuamme merkittävästi tukenut kokemus. Saimme olla osa hienoa toimintaa, jolla toivottavasti on pitkäkantoiset positiiviset vaikutukset tyttöjen elämässä. Olisikin hienoa, jos saisimme tämän opinnäytetyön avulla innostettua myös muita nuorten parissa työskenteleviä astumaan rohkeasti ulos mukavuusalueeltaan ja heittäytymään rohkeasti uusien työmenetelmien pariin.

LÄHTEET

Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. 2008. Polarisoituva nuoruus?. Helsinki: Hakapaino Oy.

Hallikainen, K. 2011. Kenen vastuu? Nuorten syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen yhdeksäsluokkalaisten kirjoitelmissa. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö.

Heikkinen, H. 2012. SWOT-analyysi, toimintamalli. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli111751>. Luettu 3.7.2014.

Helne, T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: WS-Bookwell Oy.

Jouttimäki, P., Kangas, S. & Saurama, E. 2011. Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö. Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppuraportti. Työpapereita 2011:1. Socca - Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus: Kopioniini.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Kuula, R. 2000. Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa. Koulu ja nuorten syrjäytyminen. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Lankinen, M. 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tallinna: Tallinnan kirjapaino.

Malin, M. 2012. Tunnetaidoista voimavaroja-ryhmä mielenterveyskuntoutujille.

Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47332/Opinnaytetyo%20Tunnetaidoista%20voimavaroja.pdf?sequence=1>. Luettu 17.1.2015

Raunio, K. 2010. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. 2. muuttumaton painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ.

Räsänen, J. 2002. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Päijät-Paino Oy.

Suomen mielenterveysseura. Tunnetaitojen perusteet. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/etusivu/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>. Luettu 3.7.2014.

Suutari, M. 2002. Nuorten sosiaaliset verkostot palkkatyön marginaalissa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura r.y.



Voimasanat

anteeksiantamus	itsevarma	naisellinen
arvokkuus	ivallinen	nautinto (seksuaalinen)
epäoikeudenmukaisuus	kateus	oikeudenmukainen
eteenpäin pyrkivä	katkera	pettynyt
halu	kiukkuinen	pitkäjänteinen
halveksuva	kostonhaluinen	pitkästynyt
harmistunut	kunnioittava	puolustushaluinen
hellä	kyllästynyt	päämäärätietoinen
hempeä	kyyninen	päättäväinen
himokas	lannistumaton	raivostunut
ihastunut	loukkaava	rakastava
ikäväystynyt	loukkaantunut	rakastunut
inhoava	miehekäs	riehakas
intohimoinen	mielihyvä (seksuaalinen)	rohkea
itsenäinen	mustasukkainen	seksikäs
seksuaalinen värinä	verevä	
sinnikäs	vihainen	
sisukas	vihamielinen	
sisuuntunut	voimakastahtoinen	
sisältä vihainen	vähättelevä	
suuttunut	välinpitämätön	
taistelunhaluinen	ylpeä	
torjuva	äkäinen	
tuohtunut	äreä	
turhautunut	ärtynyt	
tympääntynyt		
uhmakas		
vapaa		
vastenmielinen		

Voimasanojen nelikenttä

Eteenpäin meneminen ja elämänvoima

Nämä tunteet ovat läsnä, kun pyritään saavuttamaan itselle tärkeitä päämääriä tai iloitaan niiden saavuttamisesta. Tämän osion voiman tunteet tuovat elämäniloa ja voimaannuttavat.

Seksuaalinen voima ja sukupuoliuus

Nämä tunteet ovat läsnä seksuaalisessa kasvussa, oman sukupuolisen identiteetin rakentumisessa sekä parisuhteessa. aikuisen naisen seksuaalinen voima on väkevä. Sen vapautuessa nainen oppii ottamaan vastuuta omasta seksuaalisesta hyvinvoinnistaan.

voimasanat

Rajan vetäminen ja suojele

Näitä voiman tunteita joutuu välillä ilmaisemaan voimakkaasti. Ne viestittävät siitä, että rajat on ylitetty tai niitä ollaan ylittämässä.

Vallan tavoittelu ja tuhoavuus

Tämän osion voiman tunteet ovat vaikeita, koska ihmisellä on luontainen halu hyvään. Tunteiden seurauksena saattaa kuitenkin vahingoittaa toista, ellei tunteesta ole tietoinen. Osa näistä tunteista on erilaisia turhaumia ja jotkut saattavat latistaa lähiympäristöstäkin luovuuden ja innostuksen.

Tunnesanat

Voiman tunnesanat

Voiman tunnesanat

Voiman tunnesanat

Ilon tunnesanat

Voiman tunnesanat voivat kuulua neljään eri ryhmään:
 eteenpäin menemisen ja elämän voiman tunteet (rohkeus ja sisukkuus)
 seksuaalisen voiman ja sukupuolisuuden tunteet (halu ja intohimo)
 rajan vetämisen ja itsensä suojelun tunteet (suuttumus ja torjuvuus)
 vallan tavoittelun ja tuhoavuuden tunteet (kostonhalu ja kyynisyys)

anteeksiantamus

arvokkuus

epäoikeudenmukaisuus

eteenpäin pyrkivä

halu

halveksuva

harmistunut

hellä

hempeä

himokas

ihastunut

ikäväystynyt

inhoava

intohimoinen

itsenäinen

itsevarma

ivallinen

kateus

katkera

kiukkuinen

kostonhaluinen

kunnioittava

kyllästynyt

kyyninen

lannistumaton

loukkaava

loukkaantunut

miehekäs

mielihyvä (seksuaalinen)

mustasukkainen

naisellinen

nautinto (seksuaalinen)

oikeudenmukainen

pettynyt

pitkäjänteinen

pitkästynyt

puolustushaluinen

päämäärätietoinen

päättäväinen

raivostunut

rakastava

rakastunut

riehakas

rohkea

seksikäs

seksuaalinen värinä

sinnikäs

sisukas

sisuuntunut

sisältä vihainen

suuttunut

taistelunhaluinen

torjuva

tuohtunut

turhautunut

tympääntynyt

uhmakas

vapaa

vastenmielinen

verevä

vihainen

vihamielinen

voimakastahtoinen

vähättelevä

välinpitämätön

ylpeä

äkäinen

äreä

ärtynyt

levollinen

hilpeä

rento

riemastunut

turvallinen

luottavainen

hellä

kiitollinen

ilahtunut

tyyni

lohdutettu

innostunut

tyytyväinen

iloinen

huvittunut

helpottunut

vapaa

lämmen

rauhallinen

Sydämellinen verkosto

